

A close-up photograph of a person's feet standing on a grey digital scale. The scale has a small LCD screen and several buttons. The text "better naked." is overlaid in white, lowercase letters. The background is a plain, light-colored floor.

better
naked.

NUTRICIÓN

conceptos
básicos de
grasa
corporal



GRASA CORPORAL

1

INTRO

No toda la grasa corporal es igual. Tu cuerpo contiene tres tipos de grasa, que almacena de diferentes maneras, y tiene una preferencia cuando se trata de qué almacenes de grasa se aprovechan cuando se pierde peso.

La grasas subcutáneo es el tipo de grasa que puedes pinzarte por el cuerpo. Este tipo de grasa produce moléculas como la leptina, que regula el hambre. La grasa visceral es aquella que está localizada en el fondo de tu abdomen y está envolviendo a tus órganos. Es la más perjudicial porque no la vemos pero está. La grasa esencial es aquella que necesitamos para el correcto funcionamiento del cuerpo y no es considerada como grasa acumulada.





PÉRDIDA DE GRASA

El tipo de grasa más fácil de perder es la grasa visceral. La naturaleza activa de la grasa visceral (lo que la hace tan amenazante en términos de su salud) también la hace vulnerable a la pérdida.

La grasa subcutánea, aunque es menos peligrosa para la salud, es mucho más tenaz y difícil de perder. Es posible que se tenga que aumentar la actividad física para alcanzar los objetivos. Los ejercicios puntuales, como hacer abdominales, pueden tensar los músculos abdominales, pero no necesariamente reducirán la grasa visceral.



3

CÓMO PERDER GRASA CORPORAL

Por lo general, un déficit de 500kcal a la semana es un ritmo de pérdida de peso seguro y sostenible.

Ahora bien, si tiene un exceso de peso, significa que está consumiendo más energía (calorías) de la que quema. Esa energía extra se almacena en las células grasas en forma de triglicéridos. Cuando se queman más calorías de las que se ingieren, el cuerpo recurre a su almacenamiento de grasa para obtener energía. La grasa sale del cuerpo en forma de agua a través del sudor o la orina, o a través de los pulmones, en forma de monóxido de carbono.

Cuando se hace ejercicio o cualquier actividad física, los músculos obtienen energía del glucógeno almacenado. El cardio de alta intensidad quema grasa, pero también se recomienda el entrenamiento de fuerza y resistencia, porque la masa muscular ayuda a quemar más calorías y grasa, y aumenta la tasa metabólica.



4

LA PÉRDIDA DE GRASA ES PROPORCIONAL

La pérdida de grasa localizada es una idea atractiva pero poco realista, por una serie de razones.

La energía extra se almacena en las células grasas en forma de triglicéridos, pero las células musculares no pueden utilizar directamente los triglicéridos como combustible. Sin embargo, la grasa que se descompone puede proceder de cualquier parte del cuerpo, no sólo de la zona a la que se quiere llegar.

Se ha demostrado que la pérdida de grasa se produce de manera uniforme en todo el cuerpo. Si parece que algunas zonas de tu cuerpo se ven más definidas que otras, no significa que estés perdiendo más grasa en esa zona concreta. Más bien, esa zona en general tiene menos almacenamiento de grasa.



*"build a body
you want
living in"*