

El peso de las calorías

Para adelgazar o mantener un peso saludable es fundamental controlar el equilibrio entre calorías ingeridas y gastadas

Las calorías juegan un papel fundamental a la hora de mantener un peso saludable con el paso de los años. En concreto, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), controlar el peso corporal pasa por equilibrar las calorías consumidas a través de los alimentos y las bebidas, así como las que se gastan en actividades diarias y con ejercicio físico. Además, los CDC insisten en que es un error centrarse de forma aislada en cualquiera de los tres nutrientes que aportan energía (proteínas, carbohidratos o grasas), sin considerar las calorías. Es como si se pretendiera apreciar un cuadro fijándose solo en una de sus partes.



Así, mantener la balanza de las calorías que entran y salen no es una tarea sencilla. Mientras que para algunas personas resulta más cómodo disminuir la cantidad de calorías ingeridas, para otras es más práctico y placentero realizar más deporte. De todas formas, lo que sí se sabe es que si solo se disminuye la energía ingerida y se mantienen unos bajos niveles de actividad física, es muy probable que se pierda masa muscular y se predisponga al cuerpo a ganar peso en un futuro próximo.

Anotar para conocer

Los CDC proponen anotar cada día los alimentos y las bebidas que se consumen, y también la cantidad aproximada. Este proceso nos permite ser conscientes de todo lo que ingerimos y bebemos, ya que en muchas ocasiones comemos sin pensar.

Tampoco pensamos en la importancia de huir del sedentarismo. Por eso, también es fundamental apuntar la actividad física de cada día y cuánto tiempo dedicamos a practicarla. Para llevar a cabo una evaluación detallada de estas anotaciones, estos centros ofrecen una herramienta interactiva, en inglés y gratuita, llamada "SuperTracker".

Para los CDC, contar calorías puede ayudar a algunas personas a darse cuenta de qué clase de alimentos o bebidas (y eso incluye las alcohólicas) aportan más calorías en el día a día y cuánta energía real se gasta con las actividades diarias. Es importante tener en cuenta que no es lo mismo que la energía ingerida provenga de alimentos saludables, como los frutos secos, que de "calorías vacías", como las que aportan las bebidas azucaradas.

Sea como fuere, para esta entidad, no hay mejor test para valorar si comemos más de lo que gastamos que una báscula. Por eso, diversas entidades recomiendan a los adultos que se pesen a menudo para controlar la evolución de su peso.

Actividad física recomendada

Para prevenir un aumento de peso, no basta con comer menos (y mejor), también hay que moverse más. Para los adultos, el mínimo de actividad física aconsejado se sitúa en dos horas y media semanales de actividades de intensidad moderada (como caminar a paso ligero), además de realizar durante un mínimo de dos días semanales actividades de fortalecimiento muscular que impliquen a los grandes grupos musculares

(piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos). Elevar la intensidad o el tiempo dedicado a estas actividades aportará mayores beneficios. Para los niños, la cifra mínima de actividad física recomendada asciende a 60 minutos cada día.

Consumir calorías

Por otra parte, para perder peso, además de acudir a un dietista-nutricionista, hay que elevar el gasto calórico habitual mediante el ejercicio y reducir el consumo de energía. Gastar entre 500 y 1.000 kilocalorías cada día, o dejar de ingresarlas, generará una pérdida de entre medio kilo y un kilo por semana, tal y como aconsejan los comités de expertos.

Según la Asociación Internacional para el Estudio de la Obesidad (IASO), para perder peso y consumir calorías con ejercicio, hay que realizar un mínimo de 45 minutos de actividad física cada día. A modo de ejemplo, una persona de 70 kilos debería ir unas dos horas en bicicleta para gastar 1.000 kilocalorías.

En cuanto a reducir las calorías ingeridas, el catedrático de Nutrición y Bromatología Jordi Salas-Salvado señaló en una entrevista concedida a EROSKI CONSUMER que "solo hace falta reducir en 500 o 600 kilocalorías la dieta habitual. Ello se consigue con la reducción del consumo de bebidas alcohólicas, disminuir el consumo de alimentos ricos en grasas trans o saturadas (carne, procesados de la carne, leche entera, quesos y otros productos de origen animal) y reducir las fuentes de azúcares añadidos".

