

# **Cómo Aumentar Tu Metabolismo**



## Contenido

Introducción .....	5
Comprensión del metabolismo...	6
Etiquetas «bajo en Grasa» .....	7
Qué hay adentro... ..	9
Parte 1: ¿Qué es el metabolismo? .....	10
La jerga médica.....	10
Anabolismo y catabolismo.....	13
El metabolismo y la pérdida de peso.....	14
Calorías.....	15
Una última palabra acerca de la grasa.....	18
Resumen .....	19
Parte 2: Consejos, técnicas y estrategias para aumentar tu Metabolismo.....	21
Ejercicio.....	24
Construir músculo .....	25
Entrenamiento por intervalos.....	27
Variedad.....	30
Estilo de vida.....	35
Súbete al carro.....	36
Zzzzzzzz....Zzzzzzzz .....	37
Relajación .....	39
¿Hay algo BUENO en esta época del mes?.....	41

Dieta .....	42
No odies a las calorías.....	42
¿Comer más?.....	46
Comer temprano.....	47
Hazte amigo de la proteína y los carbohidratos buenos.....	50
Conclusión.....	53
Una última palabra: Mitos comunes acerca del aumento del metabolismo	55
Mito #1: Píldoras de dieta.....	55
Mito # 2: reducir la ingesta calórica.....	57
Mito # 3: entrenamientos de baja intensidad.....	58
Mito # 4: Demasiada concentración.....	60

## **Introducción**

Metabolismo. Es probable que no haya palabra usada más frecuentemente que ésta en el vocabulario de la pérdida (o aumento) de peso.

De hecho, no es raro escuchar a la gente hablar de sus dificultades, o triunfos – el aumento de peso de las vacaciones o las llantitas- con relación a su metabolismo, si está funcionando o no.

Los médicos también se refieren a menudo al metabolismo cuando tratan de explicar por qué las dietas de hambre y la pérdida de agua no son científicamente ni médicamente responsables; puesto que, por desgracia, no influyen ni toman en cuenta el metabolismo (¡esa palabra otra vez!).

Entonces, con todo el uso que esta palabra de significado biológico y bastante desalentadora goza en nuestro mundo, uno pensaría que la gente la comprende, ¿verdad?

O, al menos, que tienen alguna información fundamental acerca de cómo acelerar su metabolismo, ¿no?

¡No!

## ***Comprensión del metabolismo***

Lamentablemente, muchas personas simplemente no entienden el concepto de metabolismo ni el del cambio metabólico. Igualmente lamentablemente, no es su culpa.

Hay tanta información flotando por ahí, mucha en la red o a través de un "amigo de un amigo que tiene un entrenador personal", que seguramente se presta a cierta confusión y mensajes contradictorios.

Además, muchas personas (muy comprensiblemente) confunden sus propios episodios de pérdida y ganancia de peso con un problema de cambio metabólico. A veces esto es cierto, y a veces no lo es.

Por ejemplo, como vamos a discutir en este libro, hay formas científicas para aumentar la tasa de cambio metabólico para que el cuerpo queme más calorías.

Comer ciertos alimentos con mayor frecuencia es una manera de hacerlo (lo veremos con más detalle en este libro). Otra manera de bajar de peso visiblemente, al menos de una manera temporal perceptible, es sentarse en un baño de vapor durante algunas horas.

Mientras que el primero (comer los alimentos adecuados) es un método de pérdida de peso real y comprobado mediante el aumento metabólico, el último (el baño de vapor) es sólo temporal porque el peso

perdido es sólo agua y volverá tan rápido como se fue.

El punto a recordar aquí es que algunas personas confunden sus intentos de pérdida de peso con el cambio metabólico; y, como se puede ver con el ejemplo de la sala de vapor, no siempre es el caso.

### ***Etiquetas «bajo en Grasa»***

Otra razón importante por la que las personas no tienen información clara y consistente sobre este tema es que, lamentablemente, hay muchas empresas de alimentos y suplementos en el mercado que no quieren que distingas la verdad de la ficción.

Quieren hacerte creer que al comprar constantemente alimentos "bajos en grasa" vas a acelerar de alguna manera tu metabolismo.

Aunque sí, algunos alimentos bajos en grasa pueden desempeñar un papel en un programa general de alimentación diseñado para acelerar el metabolismo, el solo hecho de comer alimentos envasados que digan "¡Bajo en grasa!" no tendrá ningún efecto.

De hecho, créase o no, muchas personas realmente suben de peso cuando comen demasiados productos "bajos en grasas". Muchos de estos productos están cargados de calorías de carbohidratos o proteínas

(que siguen teniendo calorías y deben quemarse o convertirse en grasa corporal).

Como puedes ver y probablemente sientas después de años de tratar de desentrañar este misterio metabólico, esta es una situación confusa, estresante y por cierto deprimente.

Cada año, decenas de millones de personas intentan retomar el control sobre su salud y la forma de su cuerpo; y cada año, decenas de millones de personas sienten que han "fracasado" porque, hagan lo que hagan, simplemente no pueden acelerar su metabolismo.

Este libro es el antídoto a esa manera de pensar y de sentir porque el fracaso percibido no es el fracaso de ninguna de estas personas que hacen dieta y ejercicio (tú puedes ser una de ellas).

La falla es del sector médico y nutricional en conjunto, que simplemente no le ha dado a la gente la información que necesita para acelerar su metabolismo.

Dado el tamaño del campo nutricional y el hecho de que en gran parte sufre la influencia de las empresas que ganan mucho dinero (no todo, por supuesto, pero suficiente como para marcar una diferencia), no tiene sentido jugar el juego de "espera y verás" hasta que empiece a surgir información clara, consistente y útil para las personas como nosotros.

## ***Qué hay adentro***

Y por eso existe este libro. Se ha creado para los millones de personas comunes como nosotros que simplemente desean saber cómo acelerar el metabolismo y bajar de peso de manera correcta, saludable y responsable. Queremos saber:

- Qué diablos es el metabolismo, y qué papel juega realmente en el aumento y la pérdida de peso.
- Las formas científicas comprobadas de acelerar el metabolismo – no los mitos ni las «especulaciones» de gimnasio sino la verdad.
- Elementos específicos y alimentos de la dieta para promover un metabolismo más rápido, para poder mantener el peso una vez que lo hemos perdido, a través de un plan de alimentación responsable.

Y en las páginas que siguen, ¡eso es precisamente lo que cubriremos!

## **Parte 1: ¿Qué es el metabolismo?**

Algunas personas creen que el metabolismo es una especie de órgano o una parte del cuerpo que influye en la digestión.

En realidad, el metabolismo no es ninguna parte del cuerpo en particular.

Es el proceso mediante el cual el organismo convierte los alimentos en energía.

Por lo tanto, es probable que hayas escuchado la frase «proceso metabólico» como sinónimo del término «metabolismo», porque ambos significan lo mismo.

### ***La jerga médica***

Este no es un texto médico complicado (¡debe ser una buena noticia para la mayoría de ustedes!), así no tenemos que gastar una cantidad innecesaria de tiempo y espacio concentrándonos en la complejidad del cuerpo humano y su extraordinaria inteligencia.

Aún sin profundizar en los detalles médicos, que no son relevantes para nuestros propósitos de comprensión general, es útil examinar brevemente los mecanismos biológicos del metabolismo.

El metabolismo, como se mencionó anteriormente, es el proceso de transformación de los alimentos (p. ej. nutrientes) en combustible (p. ej. energía). El cuerpo utiliza esta energía para llevar a cabo una amplia gama de funciones esenciales.

De hecho, tu capacidad de leer esta página – literalmente – está impulsada por tu metabolismo.

Si no tuvieras metabolismo – es decir, si no tuvieras ningún proceso metabólico que convirtiera los alimentos en energía, no podrías moverte.

De hecho, mucho antes de que te dieras cuenta de que no podías mover un dedo o levantar el pie, tus procesos internos se habrían detenido porque los bloques de construcción básicos de la vida – la circulación de la sangre, la transformación de oxígeno en dióxido de carbono, la excreción de desechos potencialmente mortales a través de los riñones y así sucesivamente, todos estos procesos dependen del metabolismo.

Recuerda esto la próxima vez que oigas a alguien decir que tiene un metabolismo lento.

Aunque puedan tener dificultades con el aumento de peso indeseado debido a factores metabólicos, sin duda tienen un metabolismo que funciona.

Si no lo tuvieran, ni siquiera podrían hablar (porque eso también requiere energía que proviene de -adivinaste- el metabolismo).

También es interesante notar que, si bien nos referimos convenientemente al proceso metabólico como si fuera una sola función, en realidad es

un término usado para incontables funciones que están teniendo lugar dentro del cuerpo. Cada segundo de cada minuto de cada día de tu vida – incluso, por supuesto, cuando duermes – numerosas conversiones químicas tienen lugar a través del metabolismo o función metabólica.

En cierta forma, se ha descrito al metabolismo como un proceso de armonización que se las arregla para realizar dos funciones corporales críticas que, en cierto sentido, parecen ser contrarias entre sí.

## ***Anabolismo y catabolismo***

La primera función es crear células y tejidos. A cada momento, nuestros cuerpos están creando más células para reemplazar las células muertas o disfuncionales.

Por ejemplo, si te cortas el dedo, tu cuerpo (si está funcionando correctamente) comenzará – sin siquiera perder un momento o pedirte permiso – el proceso de creación de células de la piel para coagular la sangre y comenzar el proceso de curación. Este proceso de creación es una respuesta metabólica y se llama anabolismo.

Por otra parte, una actividad exactamente opuesta está ocurriendo en otras partes del cuerpo. En vez de construir células y tejidos a través del metabolismo, el cuerpo está descomponiendo energía para poder hacer lo que se supone debe hacer.

Por ejemplo, mientras haces ejercicio aeróbico, tu temperatura corporal aumenta a medida que aumentan los latidos del corazón y permanecen dentro de cierto rango.

Mientras esto sucede, tu cuerpo necesita más oxígeno; y por lo tanto, tu respiración aumenta a medida que inhalas más H<sub>2</sub>O. Todo esto, como te imaginarás, requiere más energía.

Después de todo, si tu cuerpo no pudiera adaptarse a esta mayor exigencia de oxígeno (para inhalarlo y exhalarlo en forma de dióxido de carbono), ¡te desplomarías!

Suponiendo, por supuesto, que no te estés extralimitando, tu cuerpo empezaría, en cambio, a convertir los alimentos (calorías) en energía. Y este, como sabes, es un proceso metabólico que se llama catabolismo.

Así, como puedes ver, el metabolismo es un proceso constante que se encarga de dos funciones aparentemente opuestas: el anabolismo que utiliza energía para crear células y el catabolismo que descompone las células para crear energía.

De hecho, de esta manera el metabolismo gana su reputación de armonizador. Reúne estas funciones aparentemente contradictorias y lo hace de una forma óptima que le permite al cuerpo crear células según sea necesario y descomponerlas, de nuevo, según sea necesario.

### ***El metabolismo y la pérdida de peso***

Ahora ya tienes una idea de cómo se relaciona el metabolismo con la pérdida de peso (metabolismo catabólico, o descomponer las células y transformarlas en energía).

Para entender más claramente este proceso, podemos introducir un jugador muy importante en el juego de la pérdida de peso: las calorías.

## **Calorías**

Las calorías son simplemente unidades de medida. No son realmente cosas por sí mismas; son etiquetas para otras cosas, igual que una pulgada realmente no es nada, sino que mide la distancia entre dos puntos.

Entonces, ¿qué miden las calorías?

Fácil: miden energía.

Sí, la malvada caloría – la pesadilla de la existencia de los que hacen dieta – en realidad es sólo una etiqueta de 4 sílabas de la energía.

Y es importante destacar esto, porque el propio cuerpo, a pesar de su gran inteligencia (gran parte de la cual la ciencia médica aún no puede entender, sólo apreciar con asombro) realmente no hace un trabajo muy inteligente al diferenciar la buena energía de la mala.

En realidad, para ser franco, al cuerpo no le importa de dónde viene la energía. Exploremos esto un poco más, porque es muy importante para la comprensión general de cómo aumentar tu metabolismo, especialmente cuando se trata de opciones de alimentos.

En nuestros supermercados repletos de opciones, con docenas de variedades de alimentos -cientos, tal vez- parece haber una conciencia bastante clara de los alimentos buenos y los malos, o comida chatarra.

Por ejemplo, no necesitamos un libro para recordarnos que una ciruela es un buen alimento, mientras que un pote de espeso y cremoso helado de doble chocolate es un alimento malo.

No es de mal sabor, por supuesto; pero, realmente, no encontrarás mucha gente que está en forma comiendo un pote de helado al día, por razones obvias. Entonces, ¿qué tiene que ver esto con las calorías y la energía?

Tiene que ver con esto: mientras tú y yo podemos evaluar nuestras opciones de comida y decir que algo (como una ciruela) es una fuente saludable de energía y otra cosa (como un pote de helado) es una fuente de energía poco saludable, el cuerpo no evalúa. Realmente.

Suena extraño y sorprendente, pero al cuerpo realmente no le importa. Para el cuerpo, energía es energía. Acepta todo lo que recibe y realmente no sabe que algunos alimentos son más saludables que otros. Es como un triturador de basura: toma lo que le pones, tanto si debe ir allí como si no.

Así que vamos a aplicar esto al cuerpo y al aumento de peso. Cuando el cuerpo recibe una caloría – que, como sabemos, es sólo una etiqueta para la energía – debe hacer algo con esa energía.

Es decir, dejando de lado todos los otros nutrientes y minerales, si una ciruela le da 100 calorías al cuerpo, tiene que aceptar esas 100 calorías. Lo mismo pasa con las 500 calorías de un pote (chico) de helado: tiene que aceptar esas 500 calorías.

Ahora, el cuerpo hace dos cosas con esa energía: la metaboliza a través del anabolismo, o la metaboliza mediante el catabolismo. Es decir, va a convertir la energía (calorías) en células y tejidos, o usar esa energía (calorías) para descomponer las células.

Ahora la relación entre calorías y energía, el metabolismo y la pérdida de peso es algo claro y directo.

Cuando hay un exceso de energía, y el cuerpo no puede utilizar esta energía para hacer frente a cualquier tipo de necesidad en el momento, tendrá que crear células con esa energía extra. Tiene que hacerlo.

No necesariamente quiere, pero después de descubrir que no puede usar la energía para hacer cualquier cosa (como ayudarte a hacer ejercicio o digerir algunos alimentos), tiene que convertirla en células a través del anabolismo.

¿Y esas células extras? Sí, adivinaste: ¡más peso!

En pocas palabras, la cuestión de las calorías/metabolismo/peso realmente sólo tiene que ver con el exceso de energía.

Cuando hay demasiadas calorías en el cuerpo – es decir, cuando hay demasiada energía de los alimentos, entonces el cuerpo transforma las calorías en otras cosas.

Y esas cosas, la mayoría de las veces, es grasa. A veces, por supuesto, esas calorías adicionales se transforman en músculo; y esto generalmente es bueno para los que cuidan su peso o tratan de mantener una proporción óptima de grasa corporal.

De hecho, puesto que los músculos necesitan calorías para mantenerse, las personas con tono muscular fuerte queman calorías sin hacer realmente nada; su metabolismo las quema por ellas.

Esta es la razón principal por la que hacer ejercicio y construir músculo magro es parte de un programa global para aumentar tu metabolismo; porque cuanto más masa muscular magra tengas, el exceso de calorías tendrá más lugares a donde ir antes de convertirse en grasa.

### ***Una última palabra acerca de la grasa***

Hay un rumor desagradable flotando por ahí que dice que las células de grasa son permanentes. Y lo más repugnante de este rumor es que es cierto.

Sí, la mayoría de los expertos coincide en que las células de grasa – una vez creadas – están ahí para toda la vida. Sin embargo, esto no es para desmoralizar a los que queremos bajar unos kilos. Porque si bien los expertos

creen que las células de grasa son permanentes, también están de acuerdo en que las células de grasa pueden reducirse. Así que, aun si la cantidad absoluta de grasa las células en tu cuerpo sigue siendo la misma, su tamaño –y por lo tanto su aspecto y el porcentaje de tu peso total – puede reducirse.

## **Resumen**

Entonces, aunque no hemos entrado en ningún detalle médico – porque no lo necesitamos ni queremos - hemos cubierto algunos aspectos básicos claves sobre el metabolismo. De hecho, probablemente ahora sepas tanto sobre el metabolismo como muchos supuestos expertos.

La conclusión es simplemente que el metabolismo representa un proceso – innumerables procesos, de hecho – que convierten alimentos en energía. Cuando este proceso crea las células, se denomina anabolismo. Cuando este proceso descompone las células, se llama catabolismo.

Para las personas que están tratando de perder peso, es importante experimentar el catabolismo. Es decir, es importante convertir los alimentos en energía que se utiliza para descomponer las células.

El catabolismo también es importante porque evita que el exceso de energía (calorías) sea almacenado en el cuerpo.

Recuerda: cuando el cuerpo tiene demasiadas calorías, independientemente de qué fuente de alimento provengan – sólo puede hacer dos

cosas. Desesperadamente puede tratar de ver si tienes alguna necesidad de energía (por ejemplo, si estás corriendo una maratón en ese momento).

O, más a menudo, tendrá que almacenar esas calorías. No tiene otra opción. Ya menos que tengas músculo magro que esté engullendo ese exceso de calorías, vas a estar almacenando grasa.

El resto de este libro, sin embargo, va a apuntar en la dirección opuesta. Aprenderás diversas técnicas, consejos y estrategias para aumentar tu metabolismo.

Y luego, en la última parte de este libro, te presentaremos algunos alimentos que estimulan el metabolismo y que seguramente querrás agregar a tu régimen normal de comidas.

## **Parte 2: Consejos, técnicas y estrategias para aumentar tu metabolismo**

Si estás leyendo este libro, lo más probable es que hayas intentado, al menos una vez en tu vida – aumentar tu metabolismo.

Quizás (como la mayoría de nosotros) no estabas muy seguro de lo que era el metabolismo y tal vez (otra vez, como la mayoría de nosotros) probablemente no sabías todo lo que necesita saber para lograr tus objetivos.

Tal vez iniciaste un programa de ejercicio riguroso de jogging y tonificación muscular.

O tal vez empezaste a comer varias porciones pequeñas al día, en lugar de las tres grandes porciones de las comidas tradicionales.

O quizás empezaste a tomar todo tipo de suplementos que te prometían aumentar tu metabolismo.

La cosa es que todos estos métodos pueden funcionar.

Realmente: ejercicio, comer estratégicamente y asegurar que tu cuerpo reciba suplementos que promueven el catabolismo generalmente son tres buenas ideas.

Entonces, ¿cuál es el problema?

El problema es que muchos de nosotros no tenemos ninguna comprensión científica real de qué, cómo y por qué estos métodos aumentan el metabolismo.

Algunos de nosotros, de hecho, no sabemos realmente si funcionan; pensamos que sí.

Por ejemplo, una persona puede iniciar un programa de ejercicio vigoroso que incluya un significativo movimiento cardiovascular aeróbico, como trotar o andar en bicicleta.

Y en efecto, después de una semana, esa persona puede notar una disminución en el peso.

¿Pero esto se debe a un aumento del metabolismo? Tal vez sí; tal vez no. ¿Podría deberse a la pérdida de agua por transpiración que no se repuso adecuadamente? Tal vez, o tal vez no.

El punto aquí es que muchas personas – con riesgo para su salud y bienestar – no entienden muy bien los consejos, estrategias y técnicas para aumentar el metabolismo. Y eso es lo que vamos a rectificar en este capítulo.

En este libro no encontrarás ninguna información informal que un amigo de un amigo escuchó en la televisión. Ni te someteremos a información sacada de la manga sobre cómo aumentar tu metabolismo.

Más bien, vamos a ver las formas más populares, fáciles, divertidas (sí, créelo no) y exitosas para aumentar tu metabolismo.

La popular y ampliamente respetada publicación de Internet, i-Village, destaca 11 claves para acelerar el metabolismo. Para presentarlas y discutir las aquí de la manera más fácil, las dividimos en tres amplias categorías:

1. Ejercicio
2. Estilo de vida
3. Dieta

Mientras avanzas a través de cada uno de los 11 puntos clave, sin duda te darás cuenta de que hay cierta superposición entre ellos. Por ejemplo, es difícil imaginar que introducir el ejercicio en tu vida no es, en muchos sentidos, una elección de estilo de vida.

Asimismo, al integrar toda clase de alimentos que aceleran el metabolismo en tu dieta, seguramente va a influir en cómo pasas tu tiempo (probablemente pasarás menos en las colas de los restaurantes de comida rápida, por mencionar una).

Así que, dicho esto, por favor no te atores en las categorías; simplemente te las damos aquí para ayudarte a organizar estos puntos y que puedas volver a consultarlos fácilmente en el futuro. Lo más importante que tienes es comprender cada uno de los 14 puntos y evaluar cómo puedes integrarlos responsablemente en tu vida.

## **Ejercicio**

Seguramente ya sabes que hacer ejercicio es una parte importante de aumentar tu metabolismo y quemar calorías.

A menos que hayas nacido con uno de esos metabolismos inusualmente activos que te permita, casi monstruosamente, comer miles de calorías al día sin consecuencias de aumento de peso, eres como la mayoría de nosotros que necesita darle a su metabolismo un poco de estímulo con el ejercicio.

Ahora, podrías pensar que el ejercicio cardiovascular (aeróbico) es importante para estimular tu metabolismo; ¡y tendrías razón!

Siempre que, naturalmente, tu médico confirme que puedes empezar un programa de ejercicio cardiovascular, de hecho, es el punto de partida. El aumento de frecuencia cardiaca, la circulación sanguínea, la temperatura corporal y el intercambio ingesta de oxígeno/ dióxido de carbono, envían mensajes al sistema para que inicie el catabolismo (descomponer células y usar la energía).

Pero si el ejercicio cardiovascular es el punto de partida, ¿significa eso que es la meta? ¡No!

Muchas personas que no están tan bien informadas como estarás tú cuando hayas terminado este libro, inician responsablemente un programa dedicado a la salud cardiovascular, pero no llegan más lejos. Y no porque

sean flojas sino porque, francamente, no saben que pueden hacer mucho más en su gimnasio hogareño, o en el club, para aumentar aún más su metabolismo.

Ahora nos concentraremos en estas actividades, a continuación.

### **Construir músculo**

Muchas personas – sobre todo algunas mujeres, son muy recelosas para adoptar cualquier régimen de ejercicio para construir músculo.

Tienen la antigua creencia de que la musculación hace crecer demasiado el músculo y sobresalir las venas de los brazos y otros resultados no deseados. Pero esto no es cierto.

Siempre y cuando las mujeres no estén usando suplementos específicos, además de sus entrenamientos, no hay que preocuparse; porque construir músculo magro no las va a hacer voluminosas.

Todavía, sin embargo, la pregunta sigue siendo: ¿por qué las mujeres (y, por supuesto, los hombres) que quieren aumentar su metabolismo se concentran en la musculación? ¿No son los ejercicios cardiovasculares lo único que importa?

Una vez más, la respuesta es: ¡No! Además de un programa cardiovascular saludable y responsable, la construcción de músculo es una manera excepcionalmente potente de aumentar el metabolismo.

¿Cómo? Porque una libra de músculo quema más calorías que una libra de grasa.

Y ¿qué significa esto? Significa (y prepárate para el asombro) que si tienes más músculo en tu cuerpo – en cualquier lugar de cuerpo, simplemente quemarás más calorías.

Ni siquiera tienes que hacer nada. Simplemente vas a quemar más calorías, porque el músculo requiere más inversión de energía.

Por supuesto, como podrás deducir, si construyes músculo y luego no haces nada, con el tiempo, las fibras musculares se debilitarán y perderán esa maravillosa capacidad de quemar calorías. Pero eso no es problema, porque lo único que tienes que hacer es construir y mantener músculos saludables.

Puede sonar desalentador; especialmente si ahora sientes que tienes mucha más grasa que músculo.

Sin embargo, lo importante es recordar que una vez que empiezas a construir músculo, a través de cualquier tipo de entrenamiento de fuerza, tu cuerpo empezará a quemar más calorías.

Tiene que hacerlo; incluso mientras duermes, o ves una película o lees un libro. Es como poner tu programa (catabolismo) de quema de calorías en piloto automático.

Así que no dejes que un poco o incluso un montón de michelines extra, en este momento, te disuadan de creer que la construcción de músculo es importante.

Sí, debes disfrutar de ejercicio cardiovascular ya que, en última instancia, es la manera en que tu cuerpo va a quemar la grasa existente. Pero la musculación juega un importante papel de apoyo para lograr ese objetivo.

Y también es exponencial: cuanta más grasa se transforme en músculo, más calorías vas a quemar simplemente para mantener ese músculo nuevo (¡y ese maravilloso ciclo sigue y sigue!)

### **Entrenamiento por intervalos**

El fundamento del ejercicio cardiovascular (o cualquier tipo de ejercicio, realmente) es, como sabes, una cuestión de catabolismo.

Básicamente, si puedes hacer que tu cuerpo requiera más energía, tu cuerpo cumplirá descomponiendo las células para producirla; y ese proceso (metabolismo) quema calorías. Simple, ¿verdad?

Así que basándonos en esa lógica, algo llamado entrenamiento por intervalos encaja perfectamente en el plan general. El entrenamiento por intervalos es simplemente agregar un componente de intensa quema de energía a tu plan de ejercicios en determinados intervalos.

Por ejemplo, puedes estar en una etapa en la que puedes correr durante 20 minutos todos los días y poner a tu corazón en una zona cardiovascular durante este tiempo.

Esto, obviamente, va a ayudarte a impulsar tu metabolismo y a quemar calorías y energía. Pero realmente puedes quemar desproporcionadamente más calorías si, durante ese trote de 20 minutos, agregas un sprint de 30 segundos o un minuto.

¿Por qué? Porque durante estos 30 segundos o 1 minuto le das a tu cuerpo una especie de sacudida.

No una sacudida poco saludable; recuerda que estamos hablando de ráfagas rápidas, no de correr repentinamente carreras alrededor de la pista o por el parque. Al darle a tu cuerpo un intervalo de sacudida, automáticamente – y algo inesperadamente, tiene que cambiar un poco las cosas.

Y para compensar tus mayores necesidades de energía, el cuerpo quemará más calorías.

Es esencial que siempre tengas en cuenta que el entrenamiento interválico sólo funciona cuando se hace por intervalos. Esto puede parecer algo extraño (y hasta difícil de entender), pero realmente es muy sencillo.

Los beneficios del aumento del metabolismo que disfrutas como consecuencia del entrenamiento por intervalos se deben principalmente al hecho de que tu cuerpo necesita encontrar más energía rápidamente.

Mientras estaba proporcionándote tus necesidades de energía durante el ejercicio cardiovascular, de repente necesita más durante 30 segundos o un minuto; y en ese período, aumentará tu metabolismo como si recibiera una sacudida agradable y saludable.

Como puedes ver, si de pronto decides extender tus 30 segundos o 1 minuto de sprint a 20 minutos, simplemente no obtendrás todos los beneficios.

Sí, tu cuerpo utilizaría más energía si te vas a la gama más alta de tu zona de entrenamiento aeróbico. Pero no necesariamente tendría esa sacudida que sólo proviene del entrenamiento por intervalos.

Así que recuerda: tu objetivo con el entrenamiento interválico es darle a tu cuerpo una saludable sacudida para que repentinamente se diga:

"¡Guau! ¡Necesitamos más energía aquí rápido, esta persona ha aumentado su frecuencia cardíaca de 180 latidos por minuto a 190 latidos por minuto! ¡Vamos a recurrir a cualquier célula disponible, como las células de grasa de la cintura y a descomponerlas mediante el catabolismo para que pueda obtener la energía que necesita!

Recuerda (siento ser reiterativo, pero esto es muy importante): el objetivo del entrenamiento interválico de esta manera es darle a tu cuerpo una sacudida repentina, limitada, sana, para que necesite más energía – ¡rápido!

Si simplemente aumentas tu velocidad y te quedas allí, tu cuerpo podrá quemar algunas calorías más, pero no tendrá esa sacudida.

También ten en cuenta que el entrenamiento interválico puede durar más de 30 segundos o un minuto.

Algunos expertos sugieren que se puede hacer el entrenamiento interválico de 30-40 minutos, dependiendo de tu estado de salud y tu régimen general de ejercicios.

La razón por la que nos estamos concentrando en 30 segundos a 1 minuto es simplemente para darte un claro entendimiento de que el entrenamiento por intervalos es una especie de mini entrenamiento dentro de un programa de entrenamiento.

Y, como siempre, no exageres con el entrenamiento interválico. Tu objetivo es estar más sano y más fuerte, y bajar de peso en ese proceso.

Nada ganarás si corres o andas en bicicleta tan rápido durante el intervalo y te lesionas. Perjudicarás tu salud y posiblemente tengas que dejar de hacer ejercicio mientras te curas los músculos desgarrados u otras dolencias.

### **Variedad**

Dicen que la variedad es la especia de la vida, y esto efectivamente es cierto. Pero a pesar de saberlo, muchas personas no lo aplican a

su programa de ejercicio, lo cual resulta sorprendente ya que hacerlo produce valiosos beneficios de aumento del metabolismo.

Hay algunas maneras fáciles de agregar variedad a tu programa de ejercicios. Ya hemos hablado del entrenamiento interválico, y de hecho es una manera de poner el motor metabólico de tu cuerpo a toda marcha.

Otra forma efectiva es dividir una rutina en partes más pequeñas.

Por ejemplo, en lugar de comprometerte a hacer un entrenamiento de una hora al día, puedes aumentar el metabolismo si lo divides en dos entrenamientos de 30 minutos; o incluso, en algunas ocasiones, tres entrenamientos de 20 minutos.

Además, puedes agregar variedad a tu rutina diaria de ejercicios sin hacer ejercicios formalmente.

Por ejemplo, puedes usar las escaleras en lugar del ascensor. O puedes empezar el día con una caminata rápida en vez de un café y el periódico.

O, en lugar de estacionarte cerca de la entrada del supermercado, puedes estacionarte más lejos y caminar.

Todos estos consejos proporcionan dos beneficios de aumento del metabolismo.

En primer lugar, como se puede ver fácilmente, puedes hacer que el ejercicio sea más divertido.

Si bien, en efecto, es importante tener una rutina de ejercicios, no quieres que sea aburrida (porque entonces tus posibilidades de abandonarla van a ser mayores).

Al agregar estos nuevos elementos a tu compromiso de hacer ejercicio te ayuda a apegarte al programa. Y puesto que el ejercicio es un factor fundamental para aumentar tu metabolismo, cualquier técnica o consejo que te ayude a seguir haciéndolo a largo plazo es un sabio consejo.

La segunda ventaja importante de la variedad en tu programa de ejercicios nos hace volver al concepto de entrenamiento interválico discutido arriba.

Al añadir variedad a tu entrenamiento, tu cuerpo no puede caer en la rutina. Recuerda que el cuerpo es una obra notable y siempre se esforzará por hacer las cosas eficientemente.

Naturalmente, el estado general de tu salud (que puede ser influido por la genética y otros factores fuera de tu control) desempeñará un papel en el funcionamiento de tu cuerpo.

Pero independientemente de cómo sea tu cuerpo y a qué influencias genéticas tengas que enfrentarte, a tu cuerpo le gustas y quiere hacer las cosas de la manera más eficiente posible.

Por lo tanto, cuando empiezas a hacer ejercicio, tu cuerpo puede empezar a desarrollar una especie de expectativa de gasto de energía. Y no lo hace por perezoso, lo hace porque sinceramente quiere ayudar.

Si tu cuerpo empieza a predecir que necesita una cierta cantidad de energía para realizar una determinada tarea (como trotar 20 minutos), entonces empezará a lograr ese gasto de energía de manera más eficiente.

Por ejemplo, al empezar a correr, digamos, 2 minutos seguidos de 5 minutos de caminata, tu cuerpo puede requerir una gran cantidad de energía para ayudarte a hacerlo.

Y en consecuencia, puedes encontrarte sin aliento o cansado mientras tu cuerpo se esfuerza para satisfacer esta creciente demanda. Naturalmente, por supuesto, participará el catabolismo, y aumentará tu metabolismo.

Pero con el tiempo, en un mes más o menos, tu cuerpo simplemente será más eficiente. Se habrá fortalecido y podrá abastecer las necesidades de energía mucho más eficientemente; ¡hasta es probable que no sudés!

Lo que ha ocurrido aquí es que tu salud ha mejorado, tu cuerpo tiene que esforzarse menos para proporcionarte tus necesidades de energía.

Irónicamente, esto realmente puede sabotear tus esfuerzos para estimular el metabolismo; porque, como sabes, quieres decirle a tu cuerpo que inicie el proceso de catabolismo. Pero si tu cuerpo trabaja eficientemente,

no recurrirá a sus reservas (las células grasas) para darte la energía que necesitas.

Así que el truco es tener variedad en tus entrenamientos. Muchas personas optan por el entrenamiento cruzado por esta misma razón. No sólo trabaja los diferentes grupos musculares, sino que evita que el cuerpo caiga en una rutina e intente ayudarte, ralentizando el metabolismo.

Recuerda: tu cuerpo no lee libros como este; no lo necesita, y no le importa.

No tiene ni idea de si un metabolismo más rápido es "bueno" o "malo". Ahora, en cuanto a lo que a ti y a mí nos concierne, sabemos que un metabolismo rápido es algo bueno para nuestros esfuerzos de pérdida de peso.

Pero tu cuerpo no hace esta evaluación. Y por lo tanto no va a acelerar al máximo tu metabolismo porque tú lo quieras.

(Por desgracia) no le puedes enviar un memo a tu cuerpo y pedirle que por favor acelere el metabolismo.

Si pudieras, ¡sería genial! Pero esa no es la realidad, para nada. Lo que tenemos que hacer es forzar al cuerpo a que diga: ¡necesito acelerar el metabolismo porque esta persona necesita más energía!

Y una de las mejores maneras de forzar al cuerpo a que piense eso es agregar variedad a tus entrenamientos.

## ***Estilo de vida***

Cuando nos encontramos con el término estilo de vida, tendemos a pensar en los hábitos cotidianos básicos de los que dependemos; a veces sin pensarlo demasiado. Y este es el caso cuando hablamos sobre la forma en que el estilo de vida influye en la velocidad de tu metabolismo.

Ahora, sinceramente, la mayoría de nosotros vivimos vidas ocupadas de una forma u otra, y por lo tanto es un reto realmente tener en cuenta todos nuestros hábitos.

Equilibrar el trabajo, familia, pasatiempos y otros compromisos a menudo significa que nuestro estilo de vida no es una opción sino una necesidad.

Sin embargo, aunque muchos de nosotros enfrentamos limitaciones en nuestras elecciones de estilo de vida, hay muchas cosas que podemos hacer – pocas, pero importantes – que pueden ayudar a acelerar el metabolismo.

Así que, aunque el término estilo de vida no te atraiga demasiado, por favor no te saltees esta sección. Las pequeñas cosas que cambies en tu estilo de vida normal, día a día, pueden tener la más profunda influencia sobre la velocidad de tu metabolismo y el logro de tus metas de pérdida de peso a corto y a largo plazo.

## **Súbete al carro**

¿Conoces a personas que eligen cuidadosamente comida baja en grasa, baja en calorías, son muy disciplinadas cuando se trata de no pedir el pastel especial de pacana del Chef para postre y sin embargo piden un vaso o dos de vino con su comida?

Bueno, por desgracia, estas personas realmente están socavando sus esfuerzos para aumentar el metabolismo.

Los estudios demuestran que beber alcohol con las comidas realmente alienta a comer en exceso; lo que significa más calorías que quemar (¡o transformar en grasa!).

Además, muchas personas desconocen que muchas bebidas alcohólicas están cargadas de calorías; casi tantas como los refrescos muy azucarados.

Una botella de cerveza puede proporcionar unas cien calorías y la mayoría de los cócteles están en el mismo rango. Generalmente se considera que el vino tiene la menor cantidad de calorías; pero incluso esto es como una pendiente resbaladiza.

Tres copas de vino pueden tener 300 calorías, que el cuerpo tiene que procesar de una forma u otra.

El consejo no es dejar de beber alcohol por completo (a pesar del título de esta sección). Si te gusta el alcohol no hay ninguna razón para que lo abandones por completo, pero ahorrarás un poco de dinero y no consumirás tantas calorías.

Simplemente, te pedimos que estés consciente de que influye en el metabolismo. Si consumes alcohol en exceso (incluso sin emborracharte), fuerzas a tu sistema a procesar más calorías.

Y a menos que estés compensando estas calorías adicionales a través del ejercicio o la musculación, no puede haber catabolismo. En cambio, inevitablemente ocurrirá el anabolismo, y creará nuevas células de esas calorías (sobre todo células de grasa).

**Zzzzzzzz.....Zzzzzzzzzz**

Este tema es complicado. La mayoría de nosotros no tenemos tanto control sobre el tiempo que dormimos como deberíamos. El trabajo, familia, educación, la casa y tantas otras tareas literalmente pueden impedirnos dormir todo el tiempo que necesitamos.

Sin embargo, como nos dicen los expertos, dormir lo suficiente en realidad mejora el metabolismo. Por otro lado, quienes están constantemente privados de sueño encuentran que tienen menos energía para realizar las actividades cotidianas, incluyendo la digestión.

Por lo tanto, las personas privadas de sueño a menudo ralentizan su propio metabolismo. Simplemente no tienen la fuerza para descomponer eficientemente los alimentos, sobre todo los hidratos de carbono.

Este es un tema muy difícil, porque muchas personas sólo pueden encontrar tiempo para hacer ejercicio restándoselo al tiempo de descanso.

Por ejemplo, después de un largo día de trabajo y de lidiar con la familia y los compromisos hogareños, el único momento que puede tener una persona para hacer ejercicio (y así aumentar su metabolismo) es tarde en la noche; digamos, aproximadamente a las 21:00, o incluso más tarde. Entonces, ¿qué podemos hacer?

En definitiva, es una cuestión de equilibrio. Naturalmente, si estás dispuesto a hacer ejercicio, y tu médico está de acuerdo en que es sano que lo hagas, no vas a ponerte en forma durmiendo en vez de hacer ejercicio.

Dicho esto, si le robas tiempo a tu sueño/descanso para hacer ejercicio, con el tiempo, en realidad harás más daño que bien porque al día siguiente no tendrás suficiente energía para digerir lo que comas. La respuesta a esta situación sin salida es el equilibrio.

No tienes que entrenar todas las noches. O tal vez puedas integrar una rutina en tu vida durante el día; tal vez al mediodía o después del trabajo.

La mayoría de los gimnasios están abiertos muy temprano (algunos incluso las 24 horas), y si decides hacer ejercicio en casa, puedes hacerlo de una manera generalmente asequible (aunque algunas máquinas pueden costar miles de pesos, hay máquinas básicas que funcionan igual por unos pocos cientos, o hasta más baratas si son usadas).

Si encuentras que tienes problemas para dormir, esto también puede afectar negativamente la velocidad de tu metabolismo (porque no tienes suficiente energía al día siguiente). El insomnio y otros trastornos del sueño son problemas muy comunes, y hay varios sistemas de apoyo para ayudar a las personas a obtener el descanso que necesitan. Algunos consejos no médicos para ayudarte a dormir incluyen:

- o no comer tarde en la noche
- o intentar beber leche caliente antes de acostarse
- o no encender el televisor por la noche
- o probar el yoga u otras prácticas para aliviar el estrés
- o tratar de darse un baño caliente antes de acostarse
  - o no hacer ejercicio cerca de la hora de ir a dormir; ¡tu cuerpo puede quedar tan energizado que no querrá dormir!

## **Relajación**

Mencionamos brevemente el yoga en la lista de cosas para hacer más arriba, y eso nos lleva a otra influencia clave en tu metabolismo: el estrés.

Créase o no, los expertos ahora nos dicen que el estrés puede enviar señales no deseadas en nuestro cuerpo; señales que producen un metabolismo más lento.

Esencialmente, lo que pasa es que cuando el cuerpo está bajo estrés constante, libera las hormonas del estrés que inundan el sistema.

Estas hormonas relacionadas con el estrés le dicen al cuerpo que cree más células de grasa en el abdomen. El resultado puede ser tanto aumento de peso (por aumento de las células de grasa) como un metabolismo más lento.

Obviamente, estos son dos factores muy negativos en la búsqueda para aumentar el metabolismo y perder peso. ¡Lo último que queremos son células de grasa cada vez más grandes en nuestro abdomen, y un metabolismo más lento!

Sin embargo, por desgracia, esto les sucede a muchas personas que sufren de estrés constante, continuo. Y, lamentablemente, son muchas; sobre todo las que tienen que equilibrar tantos objetivos contrapuestos, como trabajo, familia y otras tareas vitales.

Así que el consejo es, en efecto, "relajarse y calmarse", y hay algunas técnicas simples que puedes y debes incorporar en tu vida.

Se trata de caminar más, escuchar música relajante, meditación, yoga, comer alimentos no estimulantes (por ejemplo, nada de cafeína,

nada de azúcar, etc.), y tener un régimen diario que incluya periódicos descansos, para volver a centrarte y liberarte del estrés.

Recuerda que si bien relajarse es un buen consejo para cualquier persona, es importante que tengas en cuenta que el estrés influye negativamente en el metabolismo. Así que hay un vínculo entre la cantidad de estrés que tengas y tu capacidad para descomponer las células y perder peso.

Así que si no quieres relajarte porque no tienes tiempo, tienes que estar consciente de que tu vida estresada probablemente juega un papel en tu aumento de peso / tu incapacidad para bajarlo.

### **¿Hay algo bueno en esta época del mes?**

Ahora, esto es extraño y sólo para las mujeres.

Los estudios han demostrado que el período de dos semanas antes de la aparición del síndrome premenstrual es ideal porque la capacidad de quemar grasa es óptima.

Esto es irónico porque generalmente es el período en el que las mujeres no quieren hacer ejercicio; porque su cuerpo y su computadora emocional se preparan para el SPM. Sin embargo, estudios realizados en Australia han demostrado que las mujeres pueden quemar 30% más de grasa en las 2 semanas anteriores al SPM.

La razón, sostienen los investigadores, es que la producción de estrógeno y progesterona del cuerpo femenino están en su punto más alto.

Puesto que estas hormonas le dicen al cuerpo que use la grasa como fuente de energía, hacer ejercicio en este periodo vale mucho la pena. El cuerpo se inclinará a usar las células de grasa para el catabolismo.

## ***Dieta***

Ah sí, la dieta. Para la mayoría de nosotros, nuestra información sobre el metabolismo se relaciona de una u otra manera con la comida. A la mayoría de nosotros nos han hablado de los alimentos buenos para el metabolismo o los perjudiciales para el metabolismo.

Pero, mientras básicamente estemos conscientes de que en iguales condiciones, un tallo de apio es mejor para tu metabolismo que las papas fritas con salsa, nuestra comprensión de la dieta y el metabolismo es realmente muy escasa.

Para solucionar esto, la siguiente sección analiza algunos consejos científicos relacionados con la dieta que estimularán tu metabolismo. De hecho, como pronto aprenderás, no es sólo lo que comes lo que importa; sino también cuándo y cómo.

## **No odies a las calorías**

La palabra calorías tiene una mala reputación. Constantemente encontramos alimentos reducidos en calorías o bajos en calorías. Y no es raro escuchar

a alguien hablar sobre el inmenso contenido calórico de ciertos alimentos, como un postre rico y cremoso, o una hamburguesa gigante de comida rápida.

Toda esta retórica anti calorías por lo tanto, nos ha dado fobia a las calorías; en cuanto vemos algo que contiene mucha cantidad, huimos. Pero, ¿es bueno?

Sí y no. Sí, es bueno en el sentido de que evitar ese pastel de doble capa chocolate para postre probablemente sea una buena idea (en realidad, tacha eso; ES una buena idea).

Las calorías del pastel son las llamadas calorías vacías, lo que significa que no tienen ningún valor real nutricional que tu cuerpo pueda usar.

Pero en el aspecto general, no es recomendable para tu metabolismo evitar las calorías.

¿Por qué? Porque tu cuerpo es una máquina maravillosa que intenta, en todo momento, hacer todo lo posible para facilitarte la vida.

De hecho, aunque no siempre funcione a niveles óptimos (por varias razones, incluyendo la genética), aun intenta hacer todo lo posible. El cuerpo, con todas sus limitaciones y demás, ¡no es perezoso!

Con esto en mente, el cuerpo está siempre tratando de mantenerse vivo y funcionando de la manera que considera más saludable.

Y es por eso que si repentinamente disminuyes la cantidad de calorías que necesitas, tu cuerpo no trata de hacer más con menos. En otras palabras, tu cuerpo no responderá de la manera que quieres: no necesariamente provocará el catabolismo para reducir el peso y las células de grasa.

En cambio, tu cuerpo inteligente y sabio intentará mantenerte vivo ralentizando tu metabolismo. Simplemente se creará que algo está mal – tal vez que estás atrapado en algún lugar sin comida – y empezará a ser muy tacaño con la energía.

¿Cuál va a ser el resultado final? Si tu cuerpo necesita 2000 calorías al día para sobrevivir y de repente le das 1000, no va a empezar quemar 1000 calorías de células que tienes en tus michelines.

En cambio, el cuerpo disminuirá tu metabolismo. Realmente va a tratar de obtener lo más posible de las 1000 calorías, porque no quiere desperdiciar nada.

Físicamente, naturalmente te sentirás más cansado porque tu cuerpo está siendo muy avaro con la energía y dedicará su ración de 1000 calorías a los sistemas esenciales, como la sangre y la fuente de oxígeno (y otros).

Metabólicamente, no vas a quemar calorías extra. De hecho, realmente puedes aumentar de peso al reducir drásticamente la ingesta de calorías.

La otra cara de la moneda es que debes consumir una cantidad diaria de calorías proporcional al tamaño y tipo de tu cuerpo y tus objetivos de pérdida de peso.

Y luego, una vez que determines la cantidad de calorías que necesitas (probablemente con la ayuda de un nutricionista calificado o experto en fitness) podrás darle a tu cuerpo calorías saludables y eficientes.

Por ejemplo, si tu cuerpo necesita 1500 calorías por día, y una rebanada de pastel de chocolate doble te da 500, te darás cuenta de que comer esa rebanada cubre  $\frac{1}{3}$  de tus necesidades calóricas diarias ¡y eso no es bueno!

Por otro lado, puedes ver que beber un sabroso licuado de fruta hecho con yogur y nueces puede proporcionarte la mitad de esas calorías, pero te dará los nutrientes esenciales, vitaminas y otros elementos que tu cuerpo necesita para hacer su trabajo sanamente.

## **¿Comer más?**

A propósito de la discusión sobre calorías, también es útil tener en cuenta que comer con frecuencia durante el día puede ser muy bueno para aumentar el metabolismo. Hay un par de razones para esto.

La primera razón es que las personas que suelen comer durante todo el día consumen considerablemente menos snacks. En consecuencia, tienden a evitar las papas fritas o golosinas que de lo contrario podrían consumir si de repente sintieran hambre.

Las personas que comen durante todo el día no suelen experimentar punzadas de hambre, porque no llegan a esa etapa.

La segunda razón, que probablemente puedas adivinar con tu comprensión del metabolismo, es que al comer durante todo el día, constantemente mantienes en marcha tu metabolismo.

Es como tener un generador funcionando todo el tiempo; simplemente usará más energía que si lo encendieras tres veces al día.

Ahora, no hace falta decir (¡pero debemos decirlo de todos modos por si acaso!) que comer con frecuencia es bueno para aumentar el metabolismo, ¡pero no significa que puedas comer chatarra todo el día!

Más bien, si decides comer con más frecuencia, sin duda necesitarás ser muy consciente de lo que comes porque fácilmente puedes superar la cantidad necesaria de calorías diarias si no estás atento.

Por eso, si tu plan es seguir el enfoque de comer para quemar más, debes llevar un diario de alimentos donde anotes lo que comes (y bebes, por supuesto) durante todo el día.

No sólo debes saber los niveles de calorías de lo que comes, sino también los valores nutricionales en general.

Por ejemplo, si tienes que comer 50 gramos de proteína por día, tienes que asegurarte de alcanzar este objetivo y no excederlo (ni consumir menos).

En otras palabras, concentrarte solamente en las calorías es la mitad del trabajo. Vas a tener que asegurarte de que estás consumiendo suficiente proteína, carbohidratos, grasas (las buenas no saturadas) y las demás vitaminas y minerales que tu cuerpo necesita para funcionar a niveles óptimos.

### **Comer temprano**

Todos hemos escuchado que el desayuno es la comida más importante del día. Y en cuanto a impulsar tu metabolismo, ¡este es el caso! Hay un par de razones por las que un desayuno abundante y saludable puede aumentar el metabolismo y hacerte alcanzar tus metas de pérdida de peso.

La primera razón es que las personas que desayunan son mucho menos propensas a comer snacks durante la mañana. Por ejemplo, si tomaste un buen desayuno de frutas y cereales bajos en azúcar por la mañana, las

posibilidades de visitar la máquina expendedora en el trabajo alrededor de las 10:30 disminuyen significativamente.

Por supuesto, como recordarás de nuestra discusión anterior sobre comer con más frecuencia, esto no significa que no deberías comer algo entre el desayuno y el almuerzo.

Significa simplemente que, puesto que no tendrás demasiada hambre a las 10:30 (porque te salteaste el desayuno), estarás menos inclinado a comer cualquier cosa que tengas a mano, como una dona que te ofrezca tu amable compañero.

Es decir, si empiezas el día de una manera nutritiva, tendrás más control sobre lo que comes durante todo el día.

La segunda razón tiene más que ver con estimular el metabolismo.

Los estudios han demostrado que el metabolismo disminuye durante el sueño y no suele ponerse en marcha otra vez hasta que comes.

Por lo tanto, comenzar el día con el desayuno es como poner en marcha tu metabolismo. De hecho, vas quemar más calorías durante todo el día, simplemente por tomar desayuno (hey, ¿quién lo hubiera pensado?)

Recuerda: cuando tomes tu desayuno, controla la porción y el contenido. No quieres comer hasta el punto de la satisfacción total porque quieres comer durante todo el día y no podrás hacerlo si estás lleno.

Al mismo tiempo, cuidado con los desayunos de alto contenido de grasa. Los estudios han demostrado que los desayunos altos en grasas, como lo que incluyen tocino y salchichas, no sólo proporcionan un montón de calorías (hay 9 calorías por cada gramo de grasa, en comparación con 4 por cada gramo de carbohidratos y proteínas, respectivamente).

¡Sino que también pueden darte mucha hambre otra vez, muy pronto! Así que además de haber comido mucha grasa (y por lo tanto, muchas calorías) generalmente vas a estar famélico de nuevo a las pocas horas.

Además, los desayunos altos en fibra tardan más tiempo en digerirse, y por lo tanto, el cuerpo no tendrá hambre enseguida.

Esto es algo a tener en cuenta; y puede explicar por qué muchas personas que comen desayuno se encuentran dolorosamente hambrientas al mediodía; no es su "metabolismo hiperactivo"; es el alto contenido de grasa, que ha sido digerido rápidamente.

## **Hazte amigo de la proteína y los carbohidratos buenos**

Hay una gran variedad de cosas que puedes comer en estos días. En verdad, un viaje al supermercado puede ser una aventura. Dondequiera que mires, hay otro alimento que te promete salud o pérdida de peso.

Para aumentar esta confusión, hay algunos alimentos que son beneficiosos para aumentar el metabolismo y algunos que no son; y las diferencias no siempre son bien conocidas. Afortunadamente, ahora vamos a abordar este problema ahora y describir los tres grupos/tipos básicos de alimentos que son buenos para un metabolismo acelerado.

En términos de proteína, los estudios han demostrado que tener suficiente proteína en tu sistema puede aumentar la velocidad de tu metabolismo. Esto se debe a que la proteína es difícil de descomponer. O, mejor dicho, que requiere más energía para descomponerse. Es como alimentar al cuerpo con un nudo; necesita un poco de tiempo para deshacerlo.

Y, como sabes, cuando tu cuerpo gasta tiempo en algo, gasta energía (calorías). Y así cuanto más tiempo pase descomponiendo las proteínas, más calorías usará.

Diferentes personas requerirán diferentes cantidades de proteína diariamente. Los que hacen ejercicio y construyen músculo normalmente necesitarán más que la cantidad promedio.

La guía de alimentos de la FDA sugiere alrededor de 50 gramos de proteína al día para un adulto razonablemente activo.

Ten en cuenta (no es que ya no tengas suficiente para recordar, pero...) que hay diferentes fuentes de proteína: algunas magras y otras altas en grasa. Las hamburguesas de los restaurantes de comida rápida pueden proporcionar hasta 20 gramos de proteína (a veces más), pero también contienen una gran cantidad de grasa; lo que las hace carentes de valor nutritivo.

Los beneficios que disfrutarás de la proteína ahora son superados por el enorme consumo de grasas; que, para algunas hamburguesas de comida rápida, ¡puede superar los 40 gramos! Y eso sin incluir las papas fritas (¡ni las vamos a mencionar!).

Así que tienes que asegurarte de que tu fuente de proteína sea magra. Por lo general, las proteínas de algunos pescados y pollo son magras; aunque no todas.

Si eres vegetariano, o simplemente estás buscando alternativas no cárnicas de proteína magra, el queso bajo en grasa, las legumbres (lentejas) y el yogur son buenas fuentes. Simplemente checa las etiquetas de los alimentos para determinar que la fuente de proteína sea magra (que no tenga alto contenido de grasa).

En cuanto a los hidratos de carbono, probablemente no haya un macronutriente más criticado. Ha pasado de ser lo más grande en la historia de la pérdida de peso, a uno de los más vilipendiados.

Y realmente, ¡no es culpa del inocente carbohidrato! Es realmente sólo una cuestión de información y conocimiento, en vez de especulación.

Lo que hay que recordar es que cuando los carbohidratos son refinados, como el pan blanco y las papas, son lo que el mundo diabético llama alimentos de índice glicémico alto (IG), porque requieren picos de insulina para ser digeridos.

Como sabes, cuando la insulina se libera en el sistema, promueve el almacenamiento de grasa; y algunos expertos creen que también reduce la velocidad metabólica (tiene sentido).

Por lo tanto, los carbohidratos buenos para consumir son los altos en fibra y los de fuentes vegetales y frutas.

¿Por qué? Porque estas fuentes de hidratos de carbono no tienen un índice glicémico alto. Es decir, no provocan un aumento en los niveles de insulina, y por lo tanto, no promueven la acumulación de grasa.

## Conclusión

¡Hemos recorrido un largo camino! Ahora realmente sabemos más sobre el metabolismo y cómo aumentar la velocidad metabólica que la mayoría de las personas y por lo tanto estamos en condiciones de aplicar esa información.

Hemos aprendido que el metabolismo es un proceso y no una parte del cuerpo.

Armoniza dos funciones corporales esenciales: la conversión de alimento en células/tejidos y la descomposición de las células para proporcionar energía. Aprendimos que el primer proceso se conoce como anabolismo y el último como catabolismo.

De hecho, es este último proceso el que influye en nuestra capacidad para bajar de peso y para evitar engordar de nuevo.

Sin embargo, más allá de los fundamentos biológicos, también aprendimos tres aspectos integrados para acelerar el metabolismo y perder peso.

Y categorizamos estos tres aspectos en dieta, ejercicio y estilo de vida. Y dentro de cada una de estas tres categorías presentamos un total de 11 maneras importantes, prácticas y muy fáciles de aumentar el metabolismo.

Ahora, de hecho, es el momento de actuar; como dicen, la sabiduría es el resultado de la experiencia, no del estudio. Obviamente, por supuesto, era

esencial para comprender este tema y cómo se relaciona con el aumento del metabolismo. Así que en ese sentido, el estudio es inestimable. Pero ahora estás equipado con el conocimiento que necesitas.

El siguiente paso, impulsar tu metabolismo – depende de ti. Buena suerte, ¡diviértete y disfruta de tu vida mejor, más saludable y delgado!

## **Una última palabra: Mitos comunes acerca del aumento del metabolismo**

El centro de recursos de SparkDiet consultó a expertos en fitness para encontrar los 4 mitos más frecuentes sobre el metabolismo y la estimulación del metabolismo.

Puesto que este libro trata sobre la realidad y no los mitos, no los hemos cubierto aquí. Sin embargo, teniendo en cuenta lo comunes que son, de hecho puede serte útil conocerlos y saber que son mitos.

Así, si los ves en una revista, en un gimnasio, o a través de los consejos bien intencionados pero equivocados de un amigo, con confianza podrás decir (o al menos pensar): lo siento, pero eso es un mito; ¡no voy a caer en eso!

### ***Mito #1: Píldoras de dieta***

El consenso general sobre las píldoras de dieta está contenido en dos poderosas palabras: comprador, ¡cuidado!

El problema aquí es que muchos fabricantes de píldoras de dieta dicen cosas que simplemente no son realistas; y si lees la letra chica de la mayoría de estos anuncios, verás que realmente son demasiado buenas para ser verdad. Notitas como la de que «los resultados que figuran en este anuncio no son típicos» deben ser suficiente llamada de atención para darse cuenta de que no dicen todo.

En algunos casos, las píldoras de dieta pueden ayudar a estimular el metabolismo temporalmente.

Sin embargo, puede ser riesgoso y no deben tomarse sin que un médico lo autorice. Desafortunadamente, las personas pueden hacerse un poco adictas a las píldoras de dieta, y esto puede llevar al desastre.

Y antes de entrar en el mito #2, recuerda que algunas píldoras de dieta son píldoras para perder agua. Es decir, son diuréticos que promueven la pérdida de agua, generalmente a través de la micción excesiva. La opinión sobre las píldoras para perder agua es menos positiva que la de píldoras de la dieta en general: ¡no funcionan!

En serio: las píldoras de dieta para perder agua se basan en la premisa de que perderás peso a través del agua. Y, sí, eso es cierto: si orinas 15 veces al día, físicamente vas a pesar menos.

¡Pero esta no es una pérdida de peso real! Es una pérdida de peso temporal insalubre y el peso volverá en el momento en que repongas el agua a través de la dieta.

O, aún más difícil de comprender, si una persona toma estas píldoras de agua y no repone las necesidades de líquido de su cuerpo, puede sufrir deshidratación, que puede y ha llegado a producir coma y muerte.

## ***Mito # 2: reducir la ingesta calórica***

Como ya comentamos anteriormente en este libro (pero que es tan importante que merece una repetición aquí al final), tratar de perder peso reduciendo drásticamente las calorías no funciona; de hecho, es insalubre.

Lo que hay que recordar es que la capacidad del cuerpo para perder peso no está controlada por las calorías. Las calorías son lo que ingresa. El verdadero mecanismo de control es ese famoso concepto con el que ya te has familiarizado: el metabolismo.

Las calorías son simplemente unidades de energía. La forma en que tu cuerpo lidia con esa energía es la que determina si se aumenta o se baja de peso.

Dicho esto, reducir la ingesta calórica, digamos, 1000 calorías al día no necesariamente te va a ayudar a perder peso; porque no necesariamente cambia el metabolismo.

De hecho, como sabes, si disminuyes la ingesta calórica, el cuerpo – que está siempre tratando de ayudarte de la mejor manera posible – disminuirá tu metabolismo.

En realidad, tiene sentido: el cuerpo dice que algo anda mal; en lugar de las 2000 calorías que necesita, sólo está recibiendo 1000. El cuerpo no sabe por qué está sucediendo esto; no sabe que quieres bajar de peso.

Sólo detecta que algo está mal; tal vez estás atrapado en una cueva, o en una tormenta de nieve. Así que el cuerpo, tratando de ayudarte, disminuirá tu metabolismo; hará todo lo posible para reducir la tasa de conversión, para que tenga la mayor cantidad de energía posible.

Ahora, si tu cuerpo pudiera leer este libro y le pudieras decir: mira, por favor solo haz lo que haces normalmente, pero con 1000 calorías menos al día por un tiempo, entonces podríamos lograrlo.

Pero el cuerpo no funciona de esa manera. No te va a ayudar a bajar de peso si reduces drásticamente las calorías.

Disminuirá el metabolismo, y (esta es la peor parte), si vuelves a aumentar las calorías, tu cuerpo tendrá que lidiar con eso y con un motor metabólico más lento. Así que realmente puedes aumentar de peso si, después de reducir las calorías durante un período, consumes calorías extra (cuando estás de vacaciones, por ejemplo).

### ***Mito # 3: entrenamientos de baja intensidad***

Es justo decir que cualquier ejercicio es mejor que ningún ejercicio. Así que si llevas una vida sedentaria, incluso dar una vuelta a la manzana durante 10 minutos un día va a ser positivo para tu cuerpo y tu metabolismo.

Es cierto que esa diferencia puede ser imperceptible a la vista (¿o no?), pero la conclusión es que el ejercicio es bueno.

Dicho esto, algunos creen que deben realizar ejercicios de baja intensidad cuando podrían hacer entrenamientos con mayor intensidad.

Es decir, en lugar de correr durante 20 minutos con su corazón al tope de la zona aeróbica, prefieren hacer trotes de baja intensidad que apenas los hacen sudar.

Los entrenamientos de baja intensidad simplemente no aceleran el metabolismo; no pueden hacerlo. Recuerda que, como ya comentamos antes en este libro, el metabolismo es un proceso.

Y ese proceso es de dos tipos: tomar energía y construir células (anabolismo) o descomponerlas para producir energía (catabolismo).

Si no logras un entrenamiento de alta intensidad, tu cuerpo no puede lograr el catabolismo; no será necesario. Y la única manera en que tu cuerpo va a descomponer las células existentes es si lo necesita.

Así que ten esto en cuenta cuando haces ejercicio, ya sea en casa o en un gimnasio. Los entrenamientos de baja intensidad son mejores que nada y pueden ser necesarios si te estás recuperando de una lesión, o empezando a hacer ejercicio.

Pero al llegar a un nivel de acondicionamiento físico básico, sólo los ejercicios (aeróbicos) de alta intensidad marcarán la diferencia en tu metabolismo. Los entrenamientos de alta intensidad obligan a tu cuerpo a encontrar la energía para ayudar a mantener ese nivel de ejercicio; y lo hace a través del catabolismo.

#### ***Mito # 4: Demasiada concentración***

Acelerar tu metabolismo y alcanzar tus metas de pérdida de peso implicada un cierto grado de concentración; después de todo, hay muchas cosas que compiten por tu atención (¡incluyendo ese delicioso pastel de pecana especial del Chef!), y sin duda tienes que ser capaz de seguir concentrándote en la meta para mantener tu programa.

Sin embargo, a veces demasiada concentración puede ser malo; y algunas personas que hacen dieta lo entienden muy bien.

Recuerda que acelerar tu metabolismo es un esfuerzo integral que incluye cambios de dieta, ejercicio y estilo de vida.

Concentrarse en uno sólo a expensas de otros puede ser perjudicial. De hecho, en algunos casos, puede ser contraproducente.

Así, el mito aquí es que no debes concentrarte en convertirte en un gurú de los ejercicios y luego pasar al estilo de vida y luego a la dieta.

Tienes que integrar los 3 aspectos en tu vida al mismo tiempo.

Aunque tal vez, debido a tu situación particular, probablemente hagas hincapié en uno más que en los demás. Está bien y es normal. Pero es un mito y un error ignorar cualquiera de estos tres aspectos.

Los tres son necesarios para acelerar tu metabolismo y para alcanzar tus metas de pérdida de peso a largo plazo.

## FUENTES DE INFORMACIÓN UTILIZADAS EN ESTE LIBRO

i Lavine, Hallie. "14 Ways to Boost your Metabolism".

iVillage.com.[http://magazines.ivillage.com/redbook/dh/diet/articles/0,,284479\\_577038,00.html](http://magazines.ivillage.com/redbook/dh/diet/articles/0,,284479_577038,00.html)

ii SparkDiet. [http://sparkpeople.com/resource/nutrition\\_articles.asp?id=476](http://sparkpeople.com/resource/nutrition_articles.asp?id=476)