

## Mitos sobre el metabolismo

Por Susan Bowerman, MS, RD, CSSD



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)  
[Share on digg](#)

### **A menudo culpamos al "metabolismo lento" por nuestra incapacidad para tener control de nuestro peso. Pero, ¿qué es el metabolismo, exactamente? Y..., ¿hay algo que podamos hacer para modificar nuestro índice metabólico?**

El metabolismo tiene que ver con todos los procesos químicos que tienen lugar en el organismo para mantener la vida - procesos que nos permiten respirar, que hacen circular la sangre, que hacen funcionar el cerebro y que extraen la energía de los alimentos. El índice metabólico basal se refiere a la cantidad de calorías que nuestro organismo utiliza cada día, en reposo, simplemente para mantener en funcionamiento todos los órganos vitales.

El índice metabólico está directamente relacionado con la composición de nuestro cuerpo. Cada medio kilo de grasa corporal que tenemos quema solamente unas 2 calorías por día. Pero el resto de nuestro cuerpo - nuestra masa corporal magra - quema aproximadamente 14 calorías por cada medio kilo cada día. Gran parte de nuestra masa corporal magra está formada por músculo, así que una de las mejores cosas que se pueden hacer para aumentar el índice metabólico es reforzar la musculatura a través de entrenamiento de resistencia. Asegúrate de incluir en tu dieta las proteínas adecuadas, las cuales también te ayudarán a fortalecer y mantener músculos magros.

#### **Aquí haremos referencia a los hechos que rodean cinco mitos sobre el metabolismo:**

##### **Mito: El metabolismo se vuelve más lento con la edad.**

**Verdad:** Las personas tienden a aumentar de peso a medida que envejecen - pero eso habitualmente ocurre porque tienen la tendencia a hacer menos actividad física, o a hacer ejercicios más livianos que los que solían hacer - y eso significa que queman menos calorías por día. Como resultado, se puede producir una pérdida de masa muscular que reduce la masa corporal magra - y de allí que el índice metabólico se haga más lento. Los ejercicios cardiovasculares para quemar calorías y el entrenamiento de resistencia para preservar o reforzar la musculatura son extraordinarias defensas contra el aumento de peso relacionado con la edad.

##### **Mito: Tu metabolismo es así y no se puede modificar.**

**Verdad:** Si bien podría parecer que hay personas que comen todo el tiempo y nunca aumentan de peso, lo más probable es que naturalmente hagan una selección relativamente baja de calorías saludables. Muchas de esas personas "con suerte" también queman más calorías sencillamente porque se mueven más - tal vez sean más inquietas, se paren y caminen frecuentemente durante el día para estirarse, o vayan caminando a hablar con un compañero de trabajo en lugar de enviarle un mensaje de correo electrónico. Entonces, si te propusiste estimular tu metabolismo reforzando la musculatura, utiliza esos músculos con más frecuencia.

##### **Mito: Se queman más calorías en la digestión de alimentos y bebidas heladas que con alimentos a temperatura ambiente o más calientes.**

**Verdad:** En un laboratorio, se han medido aumentos muy pequeños de las calorías que se queman en personas que toman bebidas muy frías. Pero el cambio es demasiado pequeño (se queman unas 10 calorías más por día) como para tener un efecto significativo sobre la reducción de peso.

##### **Mito: Si se reducen las calorías, el índice metabólico se hará más lento y, entonces, ¿qué sentido tiene?**

**Verdad:** Es cierto que el índice metabólico puede hacerse un poco más lento cuando se reducen las calorías - la propensión natural del cuerpo es tratar de conservar las calorías de la mejor manera posible. Pero esa disminución es relativamente pequeña y si uno hace más actividad a medida que pierde peso, es posible compensar esas pequeñas variaciones. Con la combinación de dieta y ejercicios, puedes ayudar a preservar el índice al cual tu cuerpo quema las calorías.

##### **Mito: Si dejas de cenar, como tu metabolismo es más lento durante la noche, perderás más peso.**

**Verdad:** Si las personas pierden peso por haber dejado de comer después de cierta hora del día, es solamente porque redujeron el consumo total de calorías - no porque las comieron más temprano. Consumir todas las calorías antes de que caiga el sol no acelerará la reducción de peso a menos que hayas comido menos calorías de las que necesitas.

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.