

Adelgazar, en un tiempo récord y sin esforzarnos demasiado. Llega el verano y no pensamos en otra cosa. César Bustos, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (colegiado N°12.215), desmonta algunas de las falsas creencias que rodean a la actividad física para recordarnos que, más allá de la estética, el objetivo ha de ser siempre «adoptar unos hábitos de vida saludables».

# MITOS DE LA OPERACIÓN BIKINI (I)

## BULOS Y VERDADES A MEDIAS DE GIMNASIO

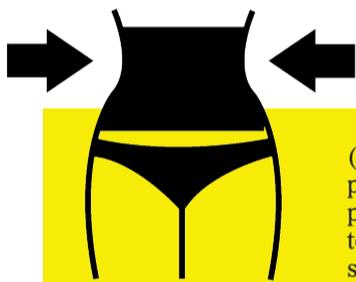
GEMA GARCÍA MARCOS  
ILUSTRACIONES LUIS PAREJO

### ¿'SIX PACK' HACIENDO ABDOMINALES?

¿Se puede marcar 'tableta' sólo con hacer cientos de 'crunchs' al día?  
Si nuestra idea era llegar al verano con una tripa marcada, ya llegamos tarde.

A estas alturas, «ponernos a hacer abdominales como locos nos ayudará a aumentar el volumen muscular de la zona pero no a perder barriga».

Para conseguir ese objetivo, además de un tiempo prudencial y un buen entrenamiento, es «esencial seguir una dieta adecuada supervisada por un especialista. Hay que tener en cuenta que, para lograr lucir six pack es necesario tener un porcentaje de grasa corporal pequeñísimo, incluso por debajo del 10%».



### ¿SIRVEN LAS FAJAS PARA ADELGAZAR?

¿Ayudan a perder peso más rápido? ¿Favorecen la tonificación muscular? Ninguna de las dos cosas, a pesar de que todavía hay quien las recomienda a través de las redes sociales

(seguramente previo pago). «No ayudan a perder volumen, ni a tonificar, objetivos que se consiguen con una buena alimentación y un ejercicio bien planificado. Sólo estilizan visualmente».

Utilizarlas para hacer deporte es un error, «lo que conseguiremos es deshidratarnos al sudar más». Al ceñir artificialmente la musculatura, la desactiva, impidiendo que abdominales y lumbares cumplan con su función».

### ¿SUDAR HACE PERDER MÁS PESO?



¿Cuánto más sudamos, más kilos perdemos? ¿Compensa entrenar con tanto calor? «No hace que perdamos kilos, sino electrolitos y agua que recuperaremos al beber. Es más, a partir

de un 2% o 3% de pérdida, pueden empezar a aparecer problemas de coordinación, mareos e, incluso, desfallecimientos». Todavía hay más: «Esa agua que perdemos es fundamental intramuscularmente para aumentar el nivel de esfuerzo, por lo que nuestro rendimiento también se verá perjudicado». Así que ponerse a entrenar ahora con todo el calorazo pensando que, si sudamos más, bajaremos más rápido de peso es «un tremendo error que puede costarnos muy caro».

### ¿FUNCIONA LA ELECTROESTIMULACIÓN?

¿Ayuda a adelgazar? ¿Una sesión semanal de 20 minutos es suficiente? Aplicada de forma localizada como complemento a los entrenamientos para potenciar la estimulación muscular en zonas concretas desde hace décadas, se

puso de moda hace algunos años «para perder peso, pero no es lo más adecuado». Machacar nuestra musculatura con 20 minutos a la semana con un estímulo tan intenso «lo único que consigue es que nos pasemos el resto de días con unas agujetas terribles». Puede incluirse como «un plus pero nunca en personas que empiezan a hacer ejercicio».



### AERÓBICO, FUERZA O HIIT: ¿QUÉ QUEMA MÁS?



¿Cuál es el tipo de entrenamiento más efectivo para perder peso? «Ninguno es mejor. Lo que tenemos que ver es desde qué punto partimos». Si empezamos a hacer ejercicio, lo ideal es «arrancar con el aeróbico para coger fondo y, según vayamos avanzando, introducir la fuerza». Meteríamos los entrenamientos interválicos de alta intensidad (hiit) cuando «nuestro corazón y sistema respiratorio estén preparados gracias al trabajo aeróbico y nuestros músculos, tendones y ligamentos hayan recibido el estímulo suficiente». Al alcanzarse un consumo máximo de oxígeno superior al 90%, suponen un consumo energético brutal en muy poco tiempo».

### ¿ES BUENO ENTRENAR EN AYUNAS?

¿Se queman más calorías? ¿Se elimina más grasa? «Se supone que se produce un mayor requerimiento de los ácidos grasos pero, como siempre, esto va a depender de cada persona». Si no hacemos ejercicio habitualmente, entrenar en ayunas «no hace quemar más calorías; es más, al no



estar acostumbrado, se puede tener un mareo e, incluso, sufrir un desmayo». Es cierto que se consume algo más pero, si se llega a casa con más hambre, también se «comería algo más de lo habitual aunque, bien es cierto que luego se tiene todo el día para quemarlo».

### ¿QUEMAR CARTUCHERAS CON GIMNASIA?

¿Podemos reducir las solo con ejercicios específicos de piernas? «La grasa del cuerpo se pierde, más o menos, de forma global y equilibrada aunque la genética puede determinar que haya cierta tendencia a acumular más en algunas zonas». El entrenamiento en una zona concreta «ayuda a tonificar, lo cual unido a una dieta adecuada, puede producir una reducción de peso general. No se pierde peso por zonas». Paradójicamente, actividades como el running practicadas en exceso para quemar las cartucheras pueden favorecer «la aparición de celulitis en las mujeres al romperse el tejido adiposo».

