

CALCULA TU GRASA CORPORAL.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #46. Pág. 30.

La composición corporal es la manera en que los diferentes tejidos que componen nuestro cuerpo se encuentran distribuidos. Es decir, nos dice cuanto de nuestro peso corporal es masa muscular, cuanto grasa y cuanto pesan nuestros huesos. Es una mejor manera de monitorear los progresos de nuestros entrenamientos, que solamente el peso corporal.

¿POR QUÉ DEBEMOS PREOCUPARNOS POR LA CANTIDAD DE GRASA, HUESOS Y MÚSCULO EN NUESTRO ORGANISMO?

Tener demasiada grasa corporal supone más y peores repercusiones en la salud general de un individuo que la puramente estética o la influencia negativa sobre el rendimiento atlético. El exceso de grasa está asociado con un aumento del riesgo de padecer cardiopatías, diabetes, algunos cánceres y muchos otros problemas de salud.

Si bien muchos expertos siguen discutiendo sobre la cantidad ideal de grasa corporal, el hombre debe esforzarse en permanecer entre el 12 y el 18% y la mujer entre el 16 y el 26% ya que éstos son los porcentajes recomendados como saludables por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American Collage of Sports Medicine). Por naturaleza las mujeres acumulan más grasa que los hombres debido a la función reproductora que desempeña su organismo. Los atletas de competición, por regla general, presentan una cantidad de grasa corporal más o menos por debajo de estos porcentajes en función del deporte que practiquen y de su estructura genética.

Al utilizarse el porcentaje de grasa corporal como medio de monitoreo de un entreno, recuerda que es mejor centrarse en una mejora desde su punto de partida en lugar de obsesionarse con el porcentaje actual de grasa y compararlo con los porcentajes estándar. Un objetivo a largo plazo podría ser progresar en la dirección correcta respecto al punto de partida. Además, muchos "expertos en grasa" argumentan que no es necesario encontrarse dentro de estos porcentajes para poder considerarse un individuo sano. No obstante, será más sencillo, conseguir resultados positivos en un entrenamiento y gozar de buena salud si tu porcentaje de grasa corporal se sitúa dentro de los límites establecidos ¡Un exceso de grasa no es bueno para la salud! La mejor manera de rehuir el porcentaje de grasa corporal es a través del ejercicio aeróbico. También puedes ayudarte con L-Carnitina, cuya función es servir como transportador de ácidos grasos para que sean utilizados como energía.

La manera más sencilla y útil de calcular la cantidad de grasa y poder realizar los monitoreos periódicos de control y avance es utilizar el calibrado o una cinta métrica. Ambos métodos son sencillos y baratos. Existen otros métodos como la bioimpedancia eléctrica y el pesaje hidrostático pero su costo es mayor y no todos tienen acceso a estos instrumentos. Comprender las ventajas y los inconvenientes de muchos de los métodos utilizados para demostrar la pérdida de peso ayudará a descubrir la razón por la cual el calibrador y la cinta métrica son las herramientas de medición más indicados.

PESO CORPORAL.

Controlar diariamente las fluctuaciones del peso puede llegar a volverte loco, ¡si no lo estas ya! El peso corporal (también llamado peso de báscula) se determina utilizando la báscula del baño. De todas formas, el peso no explica todo y puede llevarte por mal camino. Tu peso puede aumentar o disminuir unos pocos gramos en función de si has comido o bebido poco o mucho antes de pesarte o si has ido al baño hace poco. Las fluctuaciones en el peso corporal son muy corrientes durante el ciclo menstrual normal de las mujeres. La ropa también puede dar lugar a variaciones del peso en cantidades variables. Si utilizas la báscula para pesarte, hazlo con poca frecuencia. Para mejorar la regularidad y poder comparar tu peso con pesos anteriores, es mejor pesarse siempre en el mismo momento del día (por la mañana antes de

CALCULA TU GRASA CORPORAL.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #46. Pág. 30.

desayunar es un buen momento), utilizando siempre la misma báscula y llevando puesta la misma ropa o incluso ninguna.

Dicho esto, pesarse de vez en cuando (una o dos veces por semana), puede evitar un aumento de peso. Si consideras que se trata de una fluctuación variable (por ejemplo, una retención de líquidos, en las mujeres durante la menstruación), comprueba la cantidad de grasa corporal con el calibrador de grasa o con una cinta métrica. Si la cantidad de grasa ha aumentado, será necesario realizar un cambio radical inmediato. Las personas que pierden mucho peso con éxito dicen que el secreto consiste en contrarrestar inmediatamente cualquier pequeño aumento de peso.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL.

El porcentaje de grasa corporal puede determinarse mediante uno de estos tres conocidos métodos: peso hidrostático, impedancia bioeléctrica emitidos a través del tejido no graso (como el músculo) tienen mayor conductividad que los emitidos a través del tejido graso. No permitas que los electrodos conectados a tu cuerpo y la compleja impresora te convencen de que este test es rápido, sencillo y exacto. Los resultados pueden variar mucho entre un test y otro (hasta un 40%). Se cree que muchos de los cálculos realizados con la impedancia bioeléctrica son inexactos. De hecho, no se conoce ningún estándar industrial que cree fórmulas para este tipo de máquinas (vienen programadas en la computadora) y los resultados exactos dependen parcialmente de la ecuación utilizada. En otras palabras, la precisión de la información emitida por las máquinas es directamente proporcional a la exactitud de las fórmulas de las que se deriva.

El test de la impedancia bioeléctrica es menos exacto que la "inmersión" y que la medición de los pliegues cutáneos debido a que, en caso de delgadez, tiende a sobreestimar la grasa corporal y a subestimarla en caso de obesidad.

MEDICIÓN DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS.

Es la prueba más habitual. El calibrador recuerda vagamente los pellizcos, aunque por suerte no hace tanto daño. Para medir la grasa, es necesario despegarla del músculo con firmeza, aunque en ningún caso se debe llegar a sentir dolor. Un indicador en el calibrador calcula el espesor de la grasa (un pliegue está formado por las dos capas de piel pellizcadas más la grasa). Para calcular un porcentaje en grasa aproximado, la mayoría de las pruebas necesitan entre tres y siete mediciones diferentes.

MEDICIÓN DE LA GRASA CORPORAL UTILIZANDO LOS PLIEGUES CUTÁNEOS.

Realizar la medición de los pliegues cutáneos es muy sencillo. Existen muchas marcas y tipos de plicómetros en el mercado, los más exactos desde luego son los electrónicos, pero dentro de los sencillos podemos señalar el Slim Guide. Existen una gran variedad de protocolos para estimar el porcentaje de grasa corporal basado en la psicometría. Uno de los más populares es el del Dr. Andrew Jackson y el Dr. Michael Pollock. Algunos protocolos utilizan tres medidas, otros cuatro, otros siete, incluso hay algunos que utilizan más de 10 pliegues. De manera general, mientras más pliegues se utilicen más confiable será el resultado. Al comparar los resultados obtenidos con diferentes porcentajes puede existir una variación de hasta cuatro puntos porcentuales. Lo importante es utilizar el mismo protocolo en las evaluaciones que se le hagan a un paciente para evitar estas variaciones y tener un parámetro confiable de evaluación.

Con ayuda de la tabla que desarrollaron los investigadores Dr. Andrew Jackson y el Dr. Michael Pollock, podrás relacionar una única medición realizada sobre la cadera (la cresta iliaca) con la edad y con ello obtener tu porcentaje de grasa corporal. La investigación ha demostrado que esta medición localizada

CALCULA TU GRASA CORPORAL.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #46. Pág. 30.

representa con exactitud la cantidad total de grasa del organismo. Cualquier profesional de la condición física sabe que el porcentaje de grasa corporal debe ser controlado. Con este procedimiento, calcular la grasa corporal te resultará sencillo y más eficaz, solo te llevará unos segundos y puedes realizarlo ya sea en el gimnasio o en tu casa.

Sigue estos tres pasos para usar el calibrador de pliegues cutáneos:

1. Localiza la cresta iliaca, situada aproximadamente un par de centímetros por encima de la cadera.
2. En posición de pie, pinza esa zona con firmeza utilizando tus dedos pulgar e índice. Coloca las tenazas del calibrador sobre la piel mientras continúas sujetándola con los dedos.
3. Registra la medida del pliegue, repite la operación tres veces y calcula el promedio.

Utiliza este valor promedio para determinar el porcentaje de grasa corporal en la tabla. Anota el valor inicial en el expediente y monitorea periódicamente los progresos. Te recomendamos realizar las mediciones cada 2 ó 4 semanas, para que realmente se puedan observar los cambios.

Recuerda que la mejor manera para lograr un cambio en la composición corporal es a través del ejercicio y una alimentación equilibrada. El programa de entrenamiento debe incluir tanto ejercicio de fuerza para estimular el crecimiento y tono muscular como ejercicio aeróbico para utilizar las reservas de grasa corporal para formar energía. Como ya mencionamos la L- Carnitina es un excelente suplemento para ayudarte a esto. Te recomendamos tomar por lo menos 500mg antes de tus entrenamientos.

Tabla 1.1. Tabla de porcentaje de grasa corporal medido con calibrador cutáneo

Hombres		Medidas del pliegue cutáneo en milímetros															
Edad en años	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
Más de 20	2,0	3,9	6,2	8,5	10,5	12,5	14,3	16,0	17,5	18,9	20,2	21,3	22,3	23,1	23,8	24,3	24,9
21-25	2,5	4,9	7,3	9,5	11,6	13,6	15,4	17,0	18,6	20,0	21,2	22,3	23,3	24,2	24,9	25,4	25,8
26-30	3,5	6,0	8,4	10,6	12,7	14,6	16,4	18,1	19,6	21,0	22,3	23,4	24,4	25,2	25,9	26,5	26,9
31-35	4,5	7,1	9,4	11,7	13,7	15,7	17,5	19,2	20,7	22,1	23,4	24,5	25,5	26,3	27,0	27,5	28,0
36-40	5,6	8,1	10,5	12,7	14,8	16,8	18,6	20,2	21,8	23,2	24,4	25,6	26,5	27,4	28,1	28,6	29,0
41-45	6,7	9,2	11,5	13,8	15,9	17,8	19,6	21,3	22,8	24,7	25,5	26,6	27,6	28,4	29,1	29,7	30,1
46-50	7,7	10,2	12,6	14,8	16,9	18,9	20,7	22,4	23,9	25,3	26,6	27,7	28,7	29,5	30,2	30,7	31,2
51-55	8,8	11,3	13,7	15,9	18,0	20,0	21,8	23,4	25,0	26,4	27,6	28,7	29,7	30,8	31,2	31,8	32,2
56 y más	9,9	12,4	14,7	17,0	19,0	21,0	22,8	24,5	26,0	27,4	28,7	29,8	30,8	31,6	32,3	32,9	33,3

Relacione su edad con la medida obtenida para obtener el porcentaje de grasa corporal

Mujeres		Medidas del pliegue cutáneo en milímetros															
Edad en años	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35
Más de 20	11,3	13,5	15,7	17,7	19,7	21,5	23,2	24,8	26,3	27,7	29,0	30,2	31,3	32,3	33,1	33,9	34,6
21-25	11,9	14,2	16,3	18,4	20,3	22,1	23,8	25,5	27,0	28,4	29,6	30,8	31,9	32,9	33,8	34,5	35,2
26-30	12,5	14,8	16,9	19,0	20,9	22,7	24,5	26,1	27,6	29,0	30,3	31,5	32,5	33,5	34,4	35,2	35,8
31-35	13,2	15,4	17,6	19,6	21,5	23,4	25,1	26,7	28,2	29,6	30,9	32,1	33,2	34,1	35,0	35,8	36,4
36-40	13,8	16,0	18,2	20,2	22,2	24,0	25,7	27,3	28,8	30,2	31,5	32,7	33,8	34,8	35,6	36,4	37,0
41-45	14,4	16,7	18,8	20,8	22,8	24,6	26,3	27,9	29,4	30,8	32,1	33,3	34,4	35,4	36,3	37,0	37,7
46-50	15,0	17,3	19,4	21,5	23,4	25,2	26,9	28,6	30,1	31,5	32,8	34,0	35,0	36,0	36,9	37,6	38,3
51-55	15,6	17,9	20,0	22,1	24,0	25,9	27,6	29,2	30,7	32,1	33,4	34,6	35,6	36,6	37,5	38,3	38,9
56 y más	16,3	18,5	20,7	22,7	24,6	26,5	28,2	29,8	31,3	32,7	34,0	35,2	36,3	37,2	38,1	38,9	39,5

© Accu-Measure, Inc. 1997. Reimpresión autorizada de Fit & Healthy Lifestyles, Inc.