

Día de la Madre Suscríbete 1 año por 35€ Quiero la oferta

«Puedes estar en tu peso y ser metabólicamente obeso»



NOELIA SILVOSA



Getty

Lo fundamental del número que marca la báscula es saber de qué está compuesto. ¿Ocupa más la masa grasa o la muscular? ¿Cuántos kilos se pueden ganar de un día para otro? Tres expertos responden a estas cuestiones

15 jun 2021 . Actualizado a las 09:02 h.



Comentar · 0

El de subirse a la báscula cada mañana es para muchos un hábito, y para otros una auténtica unidad de medida. No solo para el usuario. Cuando

se toman las riendas del michelín, el endocrino o el nutricionista suelen subir a ella al paciente, temeroso de la cifra que está a punto de golpearle. La importancia del peso para la salud, y también para la estética, es innegable. Pero quizás hay que detenerse menos en el número y más en qué es exactamente lo que estamos pesando. «Un filete de 200 gramos puede ser de mejor calidad y tener más masa magra o de peor, pasándose de masa grasa. Y va a seguir pesando 200 gramos», ejemplifica **Eliseo Iglesias Soler**, profesor titular de la **Facultad de Ciencias del Deporte**, doctor en Educación Física y codirector de la **Cátedra Galicia Activa**.

El especialista indica que «hay determinadas disciplinas deportivas donde se desarrolla una masa muscular elevada, y dentro del **IMC** esa persona estaría en indicador de sobrepeso. Y al contrario, hay normopesos (dentro de su peso normal) que son metabólicamente obesos, con exceso de adiposidad, algo que ahora se está empezando a ver también en niños». En definitiva, **dos personas pueden pesar 100 kilos teniendo una de ellas sobrepeso y siendo la otra absolutamente saludable y musculada**. Lo que importa no es el número absoluto, sino nuestra composición. Una premisa que comparte también el doctor **Manuel Viso**, jefe de Hematología del **Hospital San Rafael** y experto en nutrición, que además explica los dos componentes principales de nuestro cuerpo: «**Por un lado está la masa grasa y por el otro la magra**, que está compuesta por los músculos, los huesos, la sangre, los líquidos y el peso de los órganos».

Lo del hueso ancho es un mito y las diferencias de peso entre estructuras óseas de personas con estaturas similares no suelen ser significativas en el peso total. Lo que ocurre es que hay gente con mucha masa muscular, y el músculo, en el mismo volumen, pesa tres veces más que la grasa. Dicho de otra manera, **en el mismo peso la grasa ocupa tres veces más**. Un kilo de músculo equivale a ganar el volumen de una caja de zapatos, mientras que para perder un kilo de grasa, tendría que bajar el equivalente a lo que ocupan tres cajas de zapatos. El peso no es más que un número».

El peso ideal no existe

Tanto él como la nutricionista **Ana Golpe** tiran por tierra el mito del peso ideal para cada persona, sino el saludable, y en la eficacia de la cinta métrica frente

a cualquier sistema de medición que podamos tener en casa. «Yo no peso a la persona nada más entrar en la consulta. Sentado, le consulto su ficha clínica, a qué se dedica, si lleva una vida sedentaria, cuánto pesó al nacer, si tuvo sobrepeso durante su infancia, si lo tuvieron sus padres... No tienes que seguir el IMC», indica Golpe, que añade que muchos persiguen perder volumen, que eso no se traduce necesariamente de forma importante en el peso: «Cuando quieren bajar, les tomo las **medidas antropométricas**». «Es el gran medidor de la grasa, son como una especie de tenazas con las que cogen el pliegue para medir el porcentaje de masa corporal», añade Viso. La DEXA -una técnica indirecta de análisis de la composición corporal basada en la absorciometría fotónica de rayos X- es el patrón de oro de las mediciones a nivel clínico, pero suele ser más costosa. «Luego está la antropometría, que son los registros de pliegues, y la bioimpedancia, que son las **básculas electrónicas** muy asequibles que recopilan datos sobre masa muscular, porcentaje de grasa, etcétera, pero que son más bien orientativas», explica Iglesias.

Una vez claro que no importa tanto la cifra que marca la báscula como de qué está compuesta, cabe resaltar que las fluctuaciones son el pan de cada día. «La báscula siempre emociona, pero la clave no está ahí. Es mejor no marcar un número, ser objetivo e ir viéndose. A lo largo de nuestra vida el peso cambia, también hay variaciones a nivel hormonal, como ocurre en los embarazos o durante la lactancia. No somos como un ordenador que podemos programar, no hay exactitud. El cuerpo es bioquímica y funciona como quiere», apunta Ana Golpe. Sobre estos cambios reflexiona también Manuel Viso, que asegura que habitualmente **a más edad, menos masa muscular y más grasa**, por lo que receta el deporte como el principal medicamento. «A mayores, **de un día para otro podemos variar en cerca de un kilo**, dependiendo de factores que afectan a nuestro funcionamiento metabólico. Si hace frío o calor; si has bebido o si hay un determinado porcentaje de humedad en el aire; si estás estresado, porque tu corazón consume más...». El sistema nervioso, indica el médico, también tiene algo que decir en todo esto: «Con la ansiedad el cuerpo consume más. Si a eso le sumas que a muchas personas se les cierra el estómago, puedes perder medio kilo en diez días generando un balance negativo. Pero también ocurre lo opuesto y hay gente que con ansiedad devora todo».

La báscula puede arrojar, además, otra aparente contradicción para el que persigue adelgazar y lo basa erróneamente en ella. «De lo que se trata es de modificar la composición de un cuerpo. En este sentido, **se puede perder volumen y no mucho peso**. La báscula es un indicador, pero ojo, porque falta información», indica Iglesias, que responde a si resulta más fácil perder grasa o ganar músculo: «Perder grasa con una dieta hipocalórica es relativamente sencillo, pero además de grasa puedes perder también masa muscular. Sin embargo, **para desarrollar masa muscular, es más fácil si partes de una vida sedentaria**. Así, puedes lograrlo a medio plazo, entre seis y ocho semanas. Si por el contrario estás más entrenado, el proceso se va enlenteciendo». Nunca es tarde para perder cuando hablamos de grasa, pero mejor hacerlo sin regirnos por las cifras de la báscula, dicen los expertos. «Hay una gran relación entre la cintura abdominal y las enfermedades cardiovasculares. El riesgo de infarto aumenta si mide más de 100 centímetros en los hombres y de 86 en las mujeres», alerta el doctor Viso.

Tres curiosidades acerca de los kilos que pesas

- ¿Qué son la masa grasa y magra? Conforman nuestro peso total. La grasa es el tejido adiposo, mientras que la magra está formada por los músculos, los huesos, la sangre, los líquidos y los propios órganos.
- ¿Volumen o peso? Adelgazar no tiene que implicar una gran bajada en kilos. En el mismo peso, la grasa ocupa tres veces más volumen que el músculo, por lo que si la eliminamos pero ganamos masa muscular, pesaremos casi lo mismo.
- ¿Qué lo hace variar? De un día para otro, nuestro peso puede variar en un kilo. La temperatura, la humedad del aire, si has bebido antes de pesarte, las hormonas e incluso el estado de estrés que se tenga lo hacen oscilar.

Archivado en: Obesidad



Comentar · 0

También en La Voz

Las farmacias gallegas llevan toda la mañana sin poder



dispensar medicamentos con receta: «Echamos chispas»

E. ÁLVAREZ



¿Cómo conseguir los nuevos abonos gratuitos de Renfe disponibles desde este mes?

S. PÉREZ



Comentarios

Para comentar es necesario estar registrado en [lavozdeg Galicia.es](https://www.lavozdeg Galicia.es)

[Regístrate gratis](#)

[Iniciar sesión](#)

Lista de comentarios

[Consulta las normas de uso](#)

Texto a buscar...

BUSCAR

Cambiar idioma: [Galego](#)

SUSCRIPTORES

[Mi suscripción](#)

[Réplica en PDF](#)

[Hemeroteca](#)

[Suscríbete](#)

REGISTRADOS

[Mi perfil](#)

[Newsletters](#)

[Regístrate](#)

CONTACTO

[Cartas al director](#)

[Contacta con nosotros](#)

PUBLICIDAD

EDICIONES

[A Coruña](#)

[A Mariña](#)

[Arousa](#)

[Barbanza](#)

[Carballo](#)

[Deza](#)

[Ferrol](#)

[Lemos](#)

[Lugo](#)

[Ourense](#)

[Pontevedra](#)

[Santiago](#)

[Vigo](#)

[Galicia en 313 concellos](#)

Tarifas publicitarias

Servicios

Oferplan

INMOGalia

Eventos en Galicia

Contacto

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Eficiencia energética

SECCIONES

Portada

Galicia

Economía

España

Internacional

Opinión

Deportes

Sociedad

Cultura

Gráficos

Somos Agro

Somos Mar

Obituarios

La Galicia Económica

El tiempo

Torre de Marathon

Grada de Río

CD Lugo

Andar Miudiño

Forza Breo

Fútbol gallego

Motor gallego

VERTICALES

La Voz de la Salud

Escuadra

Sabe Bien

Global Galicia

Estudiar en Galicia

La Cocina de Frabisa

Red

Plata o plomo

Ven A Galicia

Enfoque

Vive el Camino

Chapuzas Gallegas

La Mochila Roja

Galicia Innova

Mi Negocio

SUPLEMENTOS

Mercados

Fugas

Yes

La Voz de la Escuela

On

NEWSLETTERS



Hoy en La Voz

La información más destacada del día, de lunes a viernes a primera hora de la mañana



Al final del día

Un resumen de las noticias que debes saber antes de acostarte



7 días 7 historias +

Una selección de los mejores contenidos de la semana, exclusiva para suscriptores



Educación

Recibe cada lunes novedades e información útil sobre el mundo de la Educación



Somos Agro

Recibe cada miércoles la información más relevante del sector primario



5 océanos

Boletín diario para marineros en formato comprimido (conexiones de baja velocidad)



Global Galicia

Cada viernes, un resumen de la semana en Galicia y sobre los gallegos en el exterior



A Coruña

Recibe de lunes a viernes toda la actualidad y la información más destacada de A Coruña



Ferrol

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Ferrol



Santiago

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Santiago



Vigo

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Vigo



Ourense

Recibe toda la actualidad y la información más destacada de Ourense

APLICACIONES MÓVILES

La Voz de Galicia

Toda la información en tu móvil. Recibe notificaciones y no te pierdas la actualidad más relevante



Periódico en PDF +

La experiencia de lectura del diario impreso, ahora, en formato digital



REDES SOCIALES



TELÉFONO GRATUITO DE ATENCIÓN AL SUScriptor

900 154 218

Dudas o consultas

suscripciones@lavo.es

Corporación Voz de Galicia Fundación SRFL Voz Audiovisual RadioVoz Sondaxe Canalvoz Voz Natura
Prensa-Escuela MPXA Galicia Editorial

© Copyright LA VOZ DE GALICIA S.A.

Polígono de Sabón, Arteixo, A CORUÑA (ESPAÑA) Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña en el Tomo 2438 del Archivo, Sección General, a los folios 91 y siguientes, hoja C-2141. CIF: A-15000649.

[Aviso legal](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones generales](#)