

Hoy día tiene mucha importancia de mantener un adecuado régimen alimenticio y un programa sistemático programa de ejercicios físicos para evitar el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades relacionadas con el sedentarismo en las personas.

En primer lugar definiremos lo que es la obesidad. Se trata es un trastorno mediante el cual se presenta una acumulación excesiva de grasa corporal que no solamente se suscribe a un problema estético, sino que se le asocia con serios factores de riesgo de padecer enfermedades y problemas de salud, entre las más comunes los padecimientos cardiovasculares, hipertensión, diabetes y otras.

Y cuáles son los síntomas que se presentan cuando se es obeso? En primer lugar es importante señalar que tener sobrepeso no necesariamente significa ser obeso, pero si nos descuidamos podemos llegar a serlo. Por lo general se considera obesidad aquellos casos en los que los índices de masa corporal superan los 30 puntos, siendo ese índice de masa corporal o IMC el valor resultante entre la división de tu peso en kilogramos entre tu estatura en metros elevados al cuadrado. El IMC no mide directamente la grasa corporal por lo que algunas personas musculosas, podrían tener un IMC correspondiente a la categoría de obesidad aunque no tengan exceso de grasa corporal. Es por eso que se sugiere la consulta con profesionales especializados quienes determinaran las causas, los riesgos y las acciones a tomar para corregir tal condición.

Causas

Comúnmente la obesidad se produce cuando se ingieren más calorías de las que queman a través del ejercicio y de las actividades físicas, teniendo como sus posibles causas la inactividad, la alimentación inadecuada, factores hereditarios y en algunos casos trastornos patológicos.

Y porqué la obesidad puede ser perjudicial para la salud?

Existe una diversidad de factores que contribuyen a la obesidad, y desde luego a propiciar trastornos en la salud de las personas. Tenemos entre ellos: la genética, el sedentarismo, hábitos de alimentación pocos saludables, el estilo de vida, reacción a ciertos medicamentos, la edad, el consumo de tabaco, la preñez, como se mencionó anteriormente algunos trastornos patológicos y otros. Sin embargo no todas las personas presentan problemas de obesidad.

Como referencia a lo antes señalado les contare que hace unos días pasados mientras me tomaba un café y degustaba de una deliciosa palmera le comentaba a algunos de mis alumnos acerca de mis preferencias alimentarias durante mis años como corredor, mis costumbres actuales y los cambios que se hayan podido presentar en mi peso corporal durante esas más de dos décadas desde que deje de correr. Que había de especial en mi dieta? Pues contrario a lo que un atleta de alto rendimiento debe seguir, en realidad mis hábitos alimenticios contemplaban la presencia de una elevada cantidad de calorías en mis comidas, con muchos alimentos ricos en carbohidratos simples. Sin embargo, increíblemente durante ese tiempo nunca tuve problemas de sobrepeso y solamente he aumentado un kilo de peso y mi porcentaje de grasa se mantiene muy cercano a los

valores que tenía cuando corría. La razón, bueno, no la sé, tal vez le echaría la culpa o en el mejor de los casos le agradecería a mi metabolismo.

Desde luego, para nada le recomendaría a otra persona, en especial si es corredor o si quiere perder peso corporal que coma tal como lo hacía yo. Para nada es lo más sensato.

En mis años universitarios y aprovechando que en el comedor de la universidad había una gran variedad de comidas que me permitía comer todo cuanto quisiera, no faltaban en mi desayuno de dos a tres panquecas gigantes flotando en jarabe de maple, sandwiches de queso, postres pasteleros, yogur de fresa o limón, quesos frescos con miel, helados y jugos de fruta, creo que eso era más o menos lo que acostumbraba tener por desayuno, y de allí pueden imaginar la cantidad de calorías que ingería para la hora de cenar. Alguna vez y sin remordimiento luego de una competición en Kansas City para celebrar mi actuación me comí 15 postres, la mayoría de ellos tortas de zanahorias con crema.

Hoy día mis preferencias no han variado mucho, y si tuviera la oportunidad me atragantaría de comidas como esas.

Volviendo al tema del ejercicio, la obesidad y el sobrepeso, para evitar complicaciones de salud es recomendable tomar medidas para evitar la obesidad y contraer problemas de salud relacionados con ella. Entre esas medidas encontramos mantener una dieta saludable, la voluntad y compromiso propio para controlar lo que comes y bebes y el mantenimiento de programas de ejercicios físicos, entre ellos trotar o caminar.

Con referencia al seguimiento de programas de ejercicios físicos, muchas personas alrededor del mundo se inician en esas actividades, en especial las pedestres (trotar, correr o caminar) para perder esos kilitos de más y para mantener un buen nivel de salud y bienestar físico. Sin embargo muchos no tienen idea de cómo entrenarse para correr y cómo alimentarse adecuadamente.

Si el deseo es perder grasa corporal y mantener un peso saludable se debe aprender a comer bien. No necesariamente te tienes que morir de hambre, ni eliminar de una manera súbita todos los carbohidratos y aquellos alimentos que puedan contribuir a que acumules grasa en tu cuerpo y aumentes de peso. Un especialista en nutrición te indicara cual será la manera más idónea y con menos riesgo para lograr bajar de peso y perder grasas sin que afecte tu salud ni tu rendimiento deportivo.

Mientras no has consultado con el especialista, solo podría decirte que una de las formas más sencillas para perder peso y mantener un peso saludable a mediano y largo plazo es controlando el tamaño de las porciones de los alimentos que a diario ingieres, comer principalmente verduras, mucha variedad y una dieta general bien balanceada, evitando en lo posible los alimentos ricos en carbohidratos simples (postres, dulces, helados y otros) y mantener al menos unos tres o cuatro días semanales de entrenamiento físico. Todo eso te puede ser de gran utilidad.

El nutricionista te indicara la manera como debes comer sin que te hagas un esclavo de los números ni te obsesiones por el peso, pero si aprendiendo qué debes y qué no debes comer, el

control de las raciones y a desarrollar una relación saludable con los alimentos que consumes y la actividad física que realizas.

Reitero, tal como el entrenador es la persona que puede indicar la manera ideal para entrenarte para las carreras y para perder peso a través del ejercicio, su trabajo no será efectivo si no se cuenta con la asistencia de esos especialistas. Pero asumamos que aún no has podido encontrar quien de una manera metódica, individual y especializada te prescriba la manera como debes alimentarte, en ese caso podría indicarte que puedes seguir algunas pautas que te podrían ser de utilidad para mantener un peso ideal y lo más importante desde mi posición como entrenador, evitar lesiones osteomusculares que podrían desmotivarte y alejarte de la práctica de la carrera.

Incluye vegetales en tus comidas, tal vez no sean de tu gusto, pero si comienzas con raciones pequeñas poco a poco iras acostumbrándote a comerlos, encuentra una buena receta que te permita ir agarrando el gusto por ellos y cómete toda la ración que prepares.

Procura que tu cena no sea tan copiosa ya que tu consumo de calorías disminuye durante las horas de sueño lo cual redundara en que se depositen en tu cuerpo en forma de grasa.

Pero y qué del ejercicio?

Sin lugar a duda que la mejor manera para perder peso de una manera saludable es cuando existe una adecuada combinación entre las calorías que consumes y el seguimiento de un programa sistemático de ejercicio físico.

Pero aun cuando se corra hay muchas personas en las que el ejercicio aumenta su tasa metabólica por lo que tienden a comer más, y aun cuando entrenan y entrenan su peso se mantiene y en algunos casos aumenta. Como el ejercicio les da hambre, pueden caer en pecado y sin darse cuenta ingieren más calorías de las que queman durante el entrenamiento por lo que difícilmente podrán bajar de peso corporal.

Es por eso que el entrenador debe prescribir un programa de ejercicios que complementado con los programas nutricionales se adapte a las sus necesidades individuales de manera que paulatinamente les lleve a perder grasa corporal, pero simultáneamente adaptando sus músculos al entrenamiento para que soporten las cargas de trabajo y eviten la pérdida de masa muscular.

Una vez que las personas involucradas en programas nutricionales, a cambios de hábitos y estilo de vida, a la vez en un programa de entrenamiento como el correr empiezan a ver resultados lo cual estimula la autoestima y mejora el factor psicológico por lo que se plantean metas razonables que les motivan a trabajar para alcanzarlas. El correr ayuda a mantener esa mentalidad.