

Sabemos Cuantas CALORIAS GASTAMOS?

Dr. Abel Murgio- Especialista en Nutricion Deportiva-IUSC 2005

Los expertos no tienen duda de que el ejercicio físico mejora la calidad de vida, porque, según dicen, tiene consecuencias físicas y psíquicas, previene enfermedades, optimiza el estado físico, y las funciones cardíaca y muscular. Por otro lado, dicen que el ejercicio es muy importante, sobre todo, para los pacientes cardíacos porque, además de los beneficios cardiovasculares directos, la actividad física alivia la ansiedad y hasta el sentimiento de desamparo.

Los investigadores cuantifican la intensidad de la actividad física en una unidad de medida denominada MET, que significa algo así como equivalente metabólico. Un **MET** equivale al número de calorías que un cuerpo consume mientras está en reposo. El nivel del metabolismo medido por calorimetría indirecta refleja un consumo de oxígeno (VO₂) que oscila entre 2.5 a 4.0 ml/k/ min, en promedio **3.5 ml/k/min** . Esta cifra se conoce como una unidad metabólica o MET

A partir de ese estado, se incrementan los METs en la medida que aumenta la intensidad de la actividad, por ejemplo: una actividad liviana a moderada representa de 4 a 6 METs, lo que dicho de otro modo es que un cuerpo, al realizar ese tipo de actividad, gasta de 4 a 6 veces más energía que si permanece acostado, en reposo. En cuanto al “moverse” si bien lo ideal es realizar una actividad programada, cuando no es posible encontrar el tiempo para ir al gimnasio, se pueden realizar algunas actividades físicas moderadas, como caminar con energía durante 30 a 45 minutos de dos a tres veces por semana.

Con respecto al gasto puntual de calorías que suponen algunas actividades, podemos dar algunos ejemplos:

- Andar en bicicleta, a unos 10 kilómetros por hora, consume alrededor de 240 calorías por hora.
- Correr, a 15 kilómetros por hora, consume 1280 calorías por hora.
- Caminar a 3,2 kilómetros por hora, alrededor de 240 calorías por hora.
- Caminar a 4,8 kilómetros por hora, 320 calorías por hora
- Caminar a 7,2 kilómetros por hora, 440 calorías por hora.

Con respecto al **sedentarismo** es tan perjudicial como fumar. Sin embargo, el porcentaje de personas que realiza una actividad física regular es escaso. Si bien el hábito de fumar se considera peligroso, la falta de actividad todavía no es percibida como factor de riesgo para la salud. Por eso, recomendamos la realización de alguna actividad física moderada como la caminata o la bicicleta.

ACTIVIDAD GASTO DE CALORÍAS POR MINUTO GASTO DE CALORÍAS EN ½ HORA

A continuación te damos una lista de las actividades domésticas que hacemos habitualmente; fíjate bien la diferencia que hay entre subir andando o en ascensor, caminar un rato o quedarte viendo la TV, andar rápido o ir en coche... Queremos animarte a aumentar tu actividad. Si no puedes hacer otro tipo de ejercicio; puede ser.2 una forma de complementar el efecto de la dieta que tu sirva para conseguir antes y más fácilmente tu objetivo.

Actividad Realizada Gasto por minuto Gasto por Hora

Pasar la aspiradora 3.8 114

Lavar platos 2.06 78

Barrer 2.2 66

Fregar el suelo 2.5 75

Hacer la cama 3 90

Lavar ropa 2.7 81
Planchar 3.1 93
Cocinar 2.4 72
Limpiar ventanas 4 120
Ver TV 0.5 15

Conducir 2 60
Caminar a 3,5 km /hora 3 90
Caminar a 5 km /hora 4 120

Bajar escaleras 6.8 204
Subir escaleras 17.5 525
Bailar 4 120

El **rendimiento deportivo óptimo** depende, por una parte, del mantenimiento del peso-forma

(deposito de grasa en su nivel mínimo) y, por otra parte, del mantenimiento de la composición corporal (deposito de glucógeno y peso muscular en su mayor nivel posible).

El **mantenimiento del peso-forma** se consigue con el aporte diario del numero de calorías necesarias para satisfacer el gasto energético de las 24 horas, es decir, ingiriendo las suficientes cantidades de alimento.

Según estudios realizados, una dieta con el 50% de las calorías totales aportadas por los carbohidratos en individuos que realizan ejercicio físico intenso les lleva a la larga a una limitación de la forma física.

Por el contrario cuando estos individuos ingieren una dieta con el 60% o mas de las calorías totales derivadas de los carbohidratos, mejoran su rendimiento físico.

Por lo tanto una **dieta deportiva adecuada** debería aportar el numero suficiente de calorías totales, de la sigte manera:

10 o 15% de las proteínas (1 a 1.5 g/Kg de peso),

20 o 30% de las grasa, y en un

60 o 70% de los carbohidratos.

La forma ideal de confeccionar una dieta sería hacer una relación de todo lo que el individuo realiza las 24 horas de un día común y luego, con las tablas de gasto calórico, calcular el numero de calorías gastadas en ese tiempo..3

A continuación hay que determinar los porcentajes en que dichas calorías deben proceder de las proteínas, grasas y carbohidratos, y con ello el numero de gramos que deben contener los alimentos.

Por último se busca en las tablas de composición de alimentos los que contienen esos elementos energéticos en las cantidades adecuadas y que a la vez se ajusten a nuestras costumbres alimenticias.

Supongamos que tenemos que confeccionar una dieta de 3000 kcal. El 10% correspondiente de las proteínas vendrían a ser 300 kcal, y si dividimos estas calorías por el equivalente calórico de las proteínas (4kcal/g) tendremos la cantidad de proteínas necesarias, es decir, 75g.

El 20 o 30% de las calorías totales correspondientes a las grasas supondrían 600-900 kcal, que al dividir las por el equivalente calórico de las grasas (9kcal/g), nos darían 66.5 a 100g. Y el 60 o 70% de las calorías totales correspondientes a los carbohidratos serían 1800 a 2100 kcal, que al dividir las por el equivalente calórico de los carbohidratos (4kcal/g), nos darían 450 a 525g.

Por tanto una dieta de 3000 kcal, adecuada para un buen rendimiento deportivo, debería contener

- 75g de proteínas,

- 66.5 a 100g de grasas y
- 450 a 525g de carbohidratos.

Dr. Abel Murgio (MP 92191)