

GRASA CORPORAL Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

Dr. Norman MacMillan
Clínica Las Nieves

La grasa corporal es nuestra reserva de energía. Es necesario entonces acumular reservas extras cuando nos preparamos para un maratón o triatlón?. Definitivamente NO.

En una hora de ejercicio a intensidad de maratón “quemamos” unos 40 gramos de grasa, por lo que para correr los 42k, bastarían unos 250 gramos de grasa corporal de reserva. Un atleta magro de 70kg con 10% de grasa tiene en su cuerpo 7 Kg. de grasa....suficiente para correr unos 28 maratones.

Este sencillo calculo pretende graficar que un deportista, especialmente aquellos que desplazan su peso como maratonistas, debería mantener el menor nivel de grasa corporal posible, pues un exceso mas que favorecernos energéticamente, actuará como una mochila de piedras.

De lo anterior se desprende además, que el calcular el peso ideal basado en la relación estatura/peso, es poco útil en un atleta, pues el peso no refleja la relación músculo/grasa de la persona. De hecho, en un sujeto que realiza ejercicio en forma regular, los incrementos en el peso pueden deberse a aumentos en la masa muscular y no de tejido adiposo, por lo tanto para deportistas que buscan rendimiento como sujetos activos enfocados en promover su salud el indicador que debe requerir la atención es la masa grasa.

Las mediciones más precisas de la grasa corporal involucran habitualmente tecnología de imágenes (tomografía, resonancia magnética), con métodos que en general son costosos y difíciles de aplicar.

En la práctica la técnica más usada para estimar la adiposidad corporal es la medición del grosor de los **pliegues cutáneos** utilizando un caliper. Con varias mediciones en sitios determinados del cuerpo se puede predecir la grasa corporal total, aplicando alguna de las ecuaciones de regresión disponibles.

La **bioimpedancia** es otro método ampliamente utilizado para estimar el porcentaje de masa grasa. Está basado en que la electricidad de bajo voltaje recorre el cuerpo más lento cuando hay mas grasa. Sin embargo si una persona esta deshidratada, situación frecuente después de entrenar, la conducción también se enlentece y podría aparecer falsamente con mayor porcentaje de masa grasa. Cuando es realizado en condiciones ideales, la bioimpedancia permite resultados rápidos y reales, pero no entrega información respecto a distribución de la grasa y con menor precisión que la obtenida con una correcta medición de pliegues.

Los niveles de grasa aceptables para deportistas varones son de 15 a 20% de su peso corporal. Para mujeres se acepta un nivel de grasa de entre 20 y 25% de su peso corporal. Los valores ideales están relacionados además con la especialidad deportiva y el nivel de competitividad del sujeto. Por ejemplo un maratonista que pretende mejorar sus marcas, debería enfocarse a bajar del 15% de grasa en el caso de varones y a menos del 20% en las mujeres.

Como resumen, habiendo superado nuestra etapa de vida de las cavernas y como disponemos libremente de refrigeradores y supermercados, no requerimos ya de grandes reservas energéticas. A nivel deportivo, mientras menor nivel de grasa corporal mejor posibilidad de buen rendimiento.