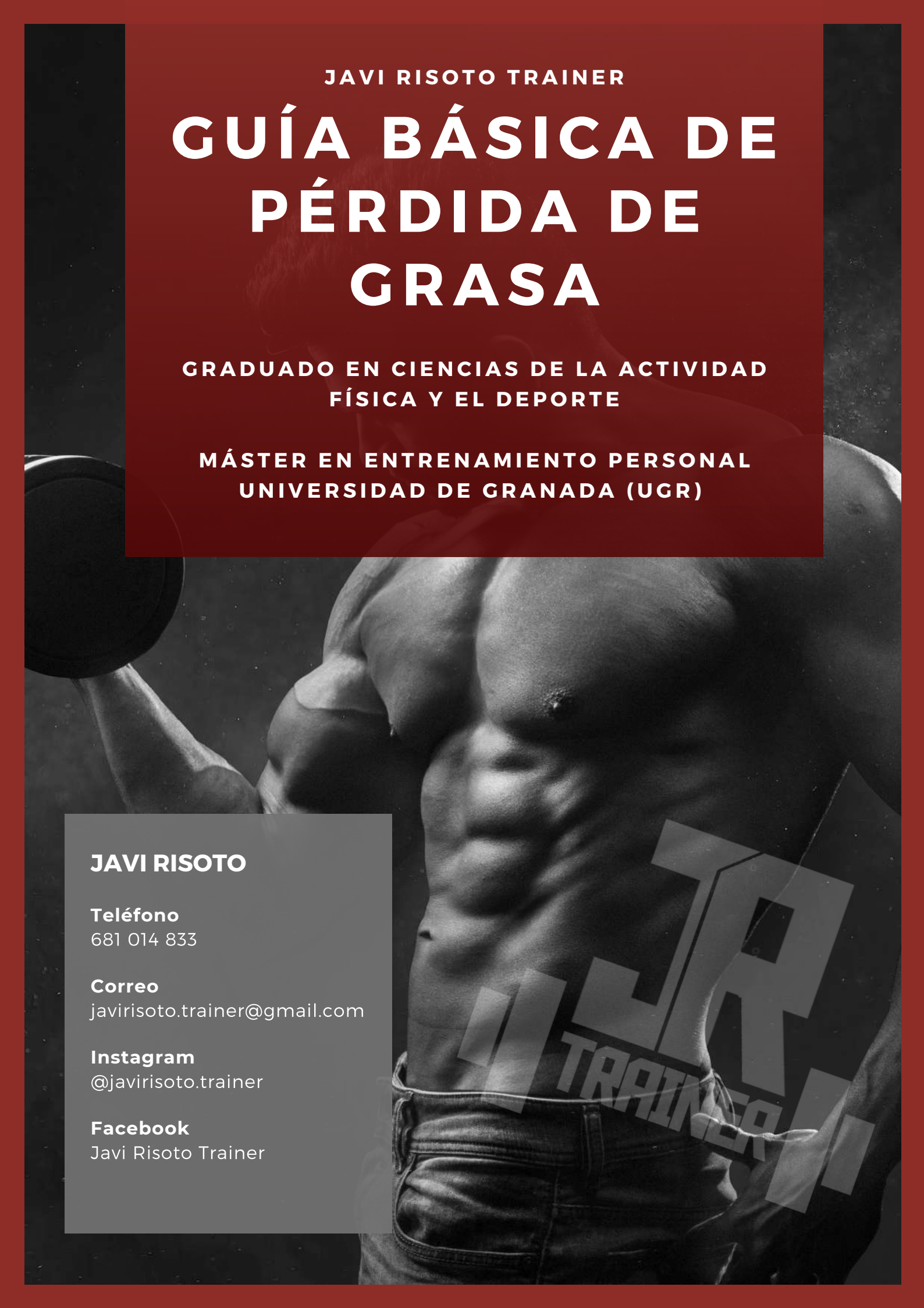




JAVI RISOTO TRAINER

GUÍA BÁSICA DE PÉRDIDA DE GRASA

GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE

MÁSTER EN ENTRENAMIENTO PERSONAL
UNIVERSIDAD DE GRANADA (UGR)

JAVI RISOTO

Teléfono

681 014 833

Correo

javirisoto.trainer@gmail.com

Instagram

[@javirisoto.trainer](https://www.instagram.com/javirisoto.trainer)

Facebook

Javi Risoto Trainer



ÍNDICE

1. DÉFICIT ENERGÉTICO

- 1.1. ¿Cómo calcular las calorías de mantenimiento?
- 1.2. Balance calórico.

2. PRIORIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- 2.1. Intensidad
- 2.2. Volumen
- 2.3. Recuperación

3. SUEÑO Y DESCANSO

- 3.1. ¿Qué ocurre a nivel hormonal?
- 3.2. Suplementos para la mejora del descanso

4. CONTROL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

- 4.1. ¿Cómo gestionar el estrés?

5. AUMENTO DEL NEAT

6. CARDIO

- 6.1. ¿Es preferible hacerlo en ayunas?

7. ALIMENTACIÓN

- 7.1. ¿Qué cantidad de macronutrientes necesitamos?
- 7.2. Cheat meal, el terror de la pérdida de grasa.

8. REGISTRA TU PROGRESO

- 8.1. No te obsesiones con la báscula.
- 8.2. Otras formas sencillas y fiables de registrar el progreso

9. SUPLEMENTACIÓN BÁSICA

10. CONCLUSIÓN

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RESUMEN



Perdida de grasa

Desde hace un tiempo me movía el interés de crear una pequeña guía/manual para orientar a las personas a mejorar su composición corporal.

A lo largo de mi experiencia como entrenador y atleta he observado falsas creencias o mitos en la industria del fitness que tienden a tener un motivo para sacar dinero y con efectos negativos para la salud.

Por ello, a través de este manual he intentado realizar algunas aclaraciones para asegurar que el proceso de pérdida de grasa sea lo más exitoso posible ;)

DÉFICIT ENERGÉTICO



El déficit enegético

Lo más importante

Para comenzar la fase de pérdida de grasa el factor principal que debemos tener en cuenta es encontrarnos en un balance energético negativo, es decir, ingerir menos calorías de las que tu cuerpo gasta (normalmente $<300/500$ kcal por debajo de mantenimiento).

Mi recomendación es que calcules tus calorías de mantenimiento y comiences con un déficit no muy pronunciado (del 15-20%), observa si la tendencia semanal a bajar de peso está siendo favorable y si no vuelve a ajustar las calorías.

DÉFICIT ENERGÉTICO

¿Cómo calcular las calorías de mantenimiento?

Bien, pues nos guiaremos por las recomendaciones de Eric Helms (2015).

1. Multiplica tu peso en kg x 22
2. El resultado multiplícalo por el factor de actividad

Estilo de vida y frecuencia de entrenamiento	Factor de actividad
Sedentario y 3-6 dias de pesas	1.3 - 1.6
Ligeramente activo y 3-6 dias de pesas	1.5 - 1.8
Activo y 3-6 dias de pesas	1.7 - 2.0
Muy activo y 3-6 dias de pesas	1.9 - 2.2

Balance calórico

No consiste en comer poco y realizar mucha actividad física, si no generar un déficit adecuado que nos permita rendir en nuestro entrenamiento. Realizarlo de esta manera nos asegurará preservar la masa muscular, que debe ser nuestra máxima prioridad a toda costa.

DÉFICIT ENERGÉTICO

Pasar hambre no es sinónimo de estar haciéndolo bien, por ello asegúrate de que estás ingiriendo las calorías necesarias para darlo todo en tus entrenamientos.

Seguramente hayáis escuchado en algún momento cosas como “hay que comer 6 veces al día para definir”, “hay que comer cada 2 horas bro...” bueno pues la literatura científica avala que no son relevantes el número de comidas que realices siempre y cuando consigas llegar a tu requerimiento calórico al final del día.

Tampoco nos vayamos a los extremos, no estoy diciendo que se haga únicamente 1 comida o 5, si no que cada persona realice el reparto de comida como mayor adherencia le cree y pueda sostener a lo largo del tiempo. Quizás para la mayoría de la población realizar frecuencias de 3 a 4 comidas puede ser más sostenible y no tener un estrés diario de comer a “x” hora.

A raíz de lo anterior, haremos referencia al término “CICO” siglas en inglés “calories in” (calorías que entran) vs “calories out” (calorías que salen). Esto no es más que una forma de llamar al balance calórico. Al cuerpo le dan exactamente igual las calorías y el momento que las ingieras.

Al final se trata de un hecho fisiológico y no del caso individual de una persona “x” para perder grasa.

Por ejemplo: Si realizas cardio en ayunas, después vas a desayunar y si desayunas antes y realizas el cardio después vas a ver la misma cantidad de calorías en tu cuerpo, la única diferencia es el horario.

PRIORIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

PRIORIDAD DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza será la pieza clave del puzzle ya que hará que se mantenga la masa muscular durante el proceso de pérdida de grasa. Seguro que has escuchado alguna vez..."Hay que hacer muchas repeticiones para definir bro", pues bueno, esta no es una decisión del todo acertada.

»» **Intensidad:** Tenemos que entrenar como si nuestro objetivo fuera ganar masa muscular, haciéndonos fuertes en todos los rangos de repeticiones posibles (5 a 20-25 repeticiones), manteniendo una intensidad alta ($<RIR$ 3), pero evitando ir siempre al fallo muscular, ya que si vamos siempre al fallo se verá perjudicado nuestro Sistema nervioso y se verá mermada nuestra capacidad de recuperación.

» <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28834797/>

»» **Volumen:** En esta fase debemos ser más precavidos con el volumen de entrenamiento, ya que si nos pasamos en el número de series por grupo muscular se puede ver mermada la capacidad de recuperación. El MRV (Volumen máximo recuperable) suele ser inferior.

»» **Recuperación:** Aumenta los descansos entre series. La literatura científica ha demostrado que con descansos más largos optimizaremos nuestro rendimiento, por lo que descansa lo necesario para afrontar las siguientes series con calidad. Si quieres más información te dejo el link de una de mis publicaciones...

SUEÑO Y DESCANSO

SUEÑO Y DESCANSO

Supongamos que comes y entrenas bien, pero...¿Cómo llevas el sueño y el descanso?

Quizás es a lo que menos importancia se le da y es uno de los factores más relevantes que pueden hacer que el proceso de pérdida de grasa sea satisfactorio.

A nivel de composición corporal en este estudio de 2010 se observó que los sujetos que dormían más de 8 horas perdieron el doble de grasa y menos músculo que los que dormían menos de 6.

 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2092154>

¿Qué ocurre a nivel hormonal?

Tener un déficit de sueño dificultará la pérdida de grasa debido a que se aumenta la leptina (hormona que controla la saciedad) obligando a aumentar nuestra ingesta de manera inconsciente.

Se ve perjudicada la sensibilidad a la insulina, se reduce la producción de testosterona y se eleva considerablemente el cortisol (hormona que interesa mantener a raya ya que actúa en el catabolismo proteico), viéndose mermadas las adaptaciones creadas en el entrenamiento y la masa muscular.



SUEÑO Y DESCANSO

Suplementos para la mejora del descanso

Algunos suplementos con base científica que pueden ayudar a conciliar el sueño y que consumo habitualmente son:

✓ **Melatonina:** Hormona encargada de la regulación sueño-vigilia, es una de las opciones más populares y usadas. En el siguiente metanálisis de 2013 se obtuvieron datos significativos que afirman que la suplementación con melatonina mejora la calidad y tiempo del sueño.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23691095/>

✓ **5HTP:** Este suplemento es el principal precursor de la serotonina, otra hormona encargada de muchas funciones a nivel cerebral, entre ellas la conciliación del sueño.

En este estudio de 2014 se obtuvieron resultados estadísticamente significativos en la reducción de pesadillas.

🔗 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15146330/>

En conclusión, el descanso es el momento más importante si queremos seguir manteniendo un buen rendimiento y mantener la masa muscular. Manteniendo un sueño adecuado podremos mantener nuestras hormonas en unos niveles óptimos para que cumplan sus funciones.

Si seguimos con un mal descanso, a lo largo del tiempo puede ser un problema ya que decaerá nuestro rendimiento, secretamos menos testosterona y una mayor secreción de cortisol.

Intenta descansar entre 7 y 8 horas diarias y tus gains te lo agradecerán.

CONTROL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

CONTROL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Tanto el descanso como el estrés son 2 pilares fundamentales en un proceso de mejora de la composición corporal, sin embargo, se tiende a normalizar y esto no debe ser así ya que repercute negativamente en el día a día.

Tener altos niveles de estrés hacen que se eleve el cortisol y se disminuye la testosterona y esto ya hace que el sistema hormonal no funcione correctamente. Lo bueno de todo esto, es que podemos intervenir para mejorarlo.

¿Cómo gestionar el estrés?

La organización será clave. Uno de los motivos que hacen que se genere un estrés continuo es la falta de organización diaria y por ello provocar un agobio continuo. Aprovecha para establecer un horario y tener momentos de desconexión, como no atender temas laborales.

Dedica especial atención a tu descanso. Crea una rutina diaria para tener una buena higiene de sueño (desconectarte del móvil 30 min antes, aclimatar la habitación, etc). Parece una tontería, pero tener una rutina puede hacer que descanses mucho mejor.

Un suplemento interesante que puede ayudar a mitigar el estrés es la ashwagandha, actúa como adaptógeno ante situaciones de estrés.

Es un estudio de 2012, Se asignaron 64 sujetos con antecedentes de estrés y se hizo un reparto aleatorio de grupo control con placebo o grupo de tratamiento, El grupo de tratamiento tomó una cápsula (300 mg) dos veces al día durante 2 meses.

Se obtuvieron resultados significativos en escalas de evaluación de estrés en relación con el placebo. También, hubo una disminución de los niveles de cortisol en relación con el grupo placebo.



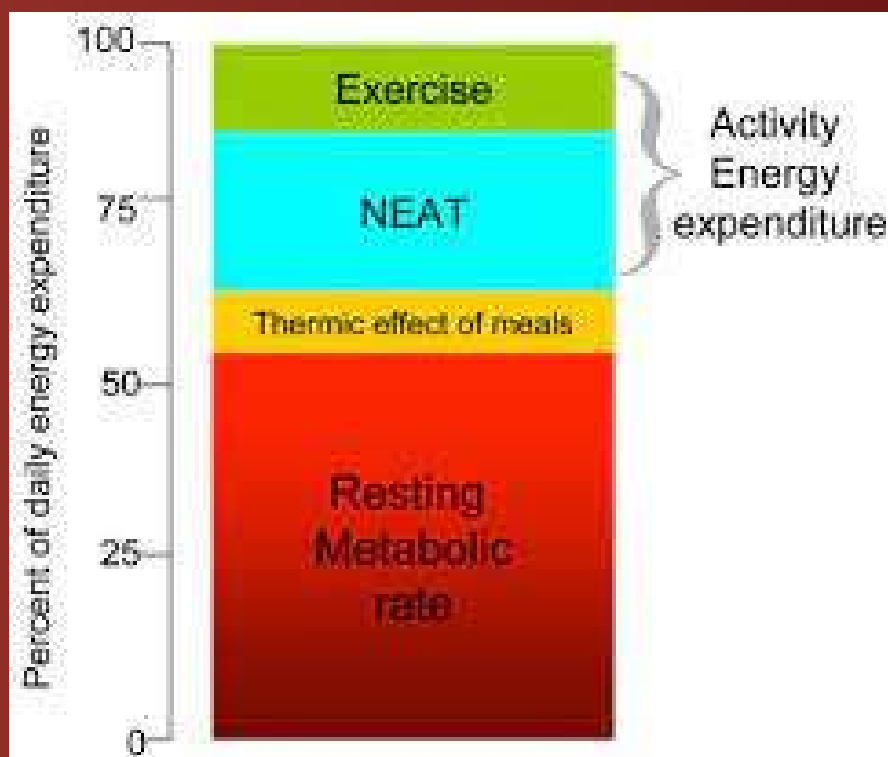
AUMENTO DEL NEAT

AUMENTO DEL NEAT

Cuando hacemos referencia al NEAT (Non-exercise activity thermogenesis) Consiste en cualquier actividad física a lo largo del día que suma un gasto energético a nuestro metabolismo de reposo.

Simplemente con cambiar hábitos de nuestro día a día como; hacer la compra sin coger el coche, subir escaleras en vez de coger el ascensor, etc. Aumentará la frecuencia cardíaca del corazón y por ende la necesidad de oxígeno, que hará que aumente nuestro gasto calórico.

Una buena forma de controlar el NEAT será el número de pasos diarios. Es interesante marcarse objetivos diarios como "10.000 pasos" . Puedes registrarlo con pulseras de actividad o con cualquier aplicación móvil.



CARDIO

CARDIO

Una vez tenemos el pilar principal para la pérdida de grasa como es el déficit energético, podemos optar por la realización del cardio.

Mucha gente cree que el cardio es la mejor opción “porque sudas más” pero esto no es cierto, el sudar deshidrata, no adelgaza.

Pd: No se si habéis visto alguna vez a personas corriendo con sudadera, chubasquero...bueno pues si alguna vez lo veis estáis a tiempo de salvarlo de una hipoglucemia...;)

En este estudio se compararon 2 grupos, uno de solo cardio y otro fuerza, ambos grupos tenían un balance energético negativo (déficit) Los dos grupos perdieron prácticamente la misma grasa (el grupo sólo cardio menos incluso), sin embargo, en el grupo cardio perdieron 4 kg de músculo mientras que en el grupo de fuerza perdieron grasa y nada de músculo.



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10204826/>



CARDIO

¿Es preferible hacerlo en ayunas?

Para ello hacemos referencia a esta revisión narrativa de Escalante, G., & Barakat, C. (2020). en la cual se comparaba la realización del cardio en ayunas con el cardio en cualquier otro momento del día. Al parecer se obtuvieron ligeros beneficios para el cardio en ayunas, pero no lo suficiente para afirmar que sea mejor.

Por lo tanto como conclusión, no es relevante el momento del día en el que lo hagas.

Mi recomendación es que realices actividades que no interfieran con el rendimiento en el entrenamiento de fuerza ya que le debemos dar la máxima prioridad en esta etapa.

No obstante, si te sienta bien realizarlo en ayunas porque te venga mejor o te ayude a nivel psicológico (como ayudarte a despertar o empezar mejor el día)...adelante.

Realiza cardio que no sea de alto impacto (bici estática, remo ergómetro, tapiz rodante, etc) incluso circuitos suaves con barras y mancuernas son opciones viables. No realices cardio de intensidad moderada ya que puede causar interferencias.

En el caso de que incluyas HIIT hazlo 2 veces a la semana y no más de 30 min, Eric Helms (2015).

En definitiva, elige opciones motivantes y que te creen adherencia.

ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Tenemos que entender que no existen dietas milagro que hagan que quememos grasa por arte de magia.

Debemos realizar un plan nutricional con alimentos que creen adherencia a largo plazo y sin restringir ningún macronutriente.

Elige el reparto que mejor se adapte a ti, con alimentos que sean saciantes y bajas en calorías como: Patata, verduras, sandía, fresa, melón...

Se puede disfrutar de la comida con sentido común.

¿Qué cantidad de macronutrientes necesitamos?

Aquí os dejo una recomendación sacada del libro de Eric Helms de las pirámides de la nutrición (2015).

Recomendaciones	Proteína	Grasa	Carbohidratos
Pérdida de Grasa Corporal	2.2-2.6 gramos/kg (1.0-1.2 gramos/lb) de peso corporal.	15-25% del total calórico. Mínimo 0.5 gramos/kg (0.25 gramos/lb)*	El resto de las calorías. Mínimo 1 gramo/kg (0,5 gramo/lb)

Son simplemente recomendaciones generales, después habría que ver el contexto en el que se encuentra el sujeto.

ALIMENTACIÓN

Cheat meal, el terror de la pérdida de grasa

Por otro lado, un error muy común, que la mayoría hemos cometido, es el famoso “Cheat Meal” y que puede hacer fracasar un proceso de pérdida de grasa.

Si durante toda la semana estamos en déficit consumiendo menos calorías, pero el fin de semana le damos el doble de energía el balance de la semana será negativo y habremos perdido ese déficit generado.

Ejemplo: Imaginad que de lunes a viernes vamos vaciando poquito a poquito, día tras día un vaso de agua, pero de repente llega el sábado y lo llenamos de golpe...Pues algo similar pasaría si realizamos cheat-meal.

¿Recordáis el término “CICO” mencionado en el apartado de déficit calórico? pues volvemos a hacerle referencia. “El cuerpo no entiende de comida libre, entiende las calorías totales”



REGISTRA TU PROGRESO

No te obsesiones con la báscula

Está claro que si queremos cuantificar si hemos perdido peso lo normal es que usemos la báscula, sin embargo, no siempre es la mejor opción. Si te pesas es preferible que registres tu progreso cada 2 semanas, ya que si nos pesamos diariamente puede fluctuar de un día para otro.

Otra opción, es pesarse 3 días en semana e ir realizando un registro de pesos y observar si la tendencia es ascendente o descendente. Es importante pesarse en ayunas, no haber realizado ejercicio físico y no beber previamente.

Desde mi experiencia es importante intentar pesarse en las mismas condiciones.



REGISTRA TU PROGRESO

Otras formas sencillas y fiables de registrar el progreso:

- »»» **Por fotos**, ya que nos permite analizar la evolución a nivel visual. Importante realizarlas siempre en las mismas condiciones, es decir, asegurar el mismo lugar, iluminación, misma ropa...para tener una visión más objetiva de la evolución.
- »»» **Perímetros** con cinta métrica poniendo especial énfasis en la cintura y cadera (ya que es donde se suele acumular más masa grasa), es interesante realizarlo también cada 15 días.
- »»» **Diario de entrenamiento** que te permita anotar el progreso y que ayude a la toma de decisiones durante todo el proceso.
“Puedes echarle un vistazo a mi publicación del diario de entrenamiento si no sabes como realizarlo”
- »»» **Feedback de terceros**. Llega un momento que cuesta ser realistas con uno mismo y no nos vemos como realmente estamos o no vemos los resultados tan claros.

No os ha pasado que os ve algún conocido después de “x” tiempo y os dice comentarios tipo...”ey bro te veo mejor”, “joder bro estás más fuerte eh”. O está la otra vertiente en la que te dicen...”oye te veo mas flaco...” que en ese momento sientes como si te clavarán una puñalada en medio del corazón, pero bueno automáticamente sonrisa de compromiso y le dais al botón de eliminar amigo. ;)

En cualquier caso, rodearse de amigos sinceros será una buena fuente de información para ver si estamos progresando.

SUPLEMENTACIÓN

Suplementación

Esto daría para otra guía entera, pero a parte de los mencionados anteriormente para la mejora del sueño, descanso y estrés, voy a indicar cuáles son los suplementos más interesantes con evidencia científica y que pueden darnos un plus en el proceso de oxidación de grasa.

Antes de esto tenemos que atar bien los cabos en las fases anteriores y tener claro que estos suplementos no tienen ningún sentido si no estamos en déficit energético.

»» **Cafeína:** Ayuda a aumentar la oxidación de grasa cuando realizamos actividad física, aumentando el efecto EPOC (Exceso de Consumo de Oxígeno Post Ejercicio en español) en las horas posteriores. La dosis efectiva se sitúa a partir de los 100 mg diarios, pero cuidado con ingerir dosis altas y gestionar mal las ingestas. Puede provocar problemas de insomnio y generar tolerancia, haciendo que haya que aumentar las dosis para que siga generando efecto.

Desde mi punto de vista es interesante disminuir las tomas (incluso no ingerir cafeína) los días de descanso para no saturar los receptores y no tomar después de las 18:00 si quieres descansar bien.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1592718/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1425653/>

»» **P-Sinefrina:** Se encarga de estimular los receptores beta adrenérgicos que tienen la función de movilizar la grasa

Las dosis efectivas rondan los 10-20g, repartidos en 2 o 3 tomas

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27038225/>

SUPLEMENTACIÓN

- »» **Extracto de Té verde:** En sinergia con la cafeína se producen unos efectos muy similares, aumentando la oxidación durante la actividad física. La dosis efectiva parece rondar los 400mg diarios.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17557985/>

- »» **Cafeína + L-Teanina:** Hemos hablado de los efectos positivos que tiene la cafeína, pero si la tomamos en exceso puede tener efectos negativos. La toma de L-Teanina en sinergia con la cafeína puede ayudar a paliar los efectos tóxicos como el nerviosismo, irritabilidad, etc.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20079786/>

Otros efectos muy interesantes de la L-Teanina son los efectos a nivel del sistema nervioso central, cómo la mejora de la concentración, reducción del estrés, mejora de la memoria, atención...(interesante incluirlo en épocas de estudio).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18006208/>



CONCLUSIÓN

Todo esto al final no son más que consideraciones generales a tener en cuenta para realizar una fase de pérdida de grasa de la forma más lógica y eficiente posible.

Muchas personas no logran conseguir sus objetivos porque fallan en tener unas bases sólidas e intentan acudir a “métodos rápidos o mágicos”. Por ello me hacía ilusión redactar esta guía/manual con información clara, aunque me podría haber extendido mucho más he preferido ser conciso e ir al grano en cada uno de los apartados.

Si te tuviera que recomendar 3 puntos serían:

1. Déficit calórico con un buen reparto de macros.
2. Entrenamiento de fuerza
3. Buena gestión del estrés y el descanso.

Espero que te haya podido aclarar algunas dudas y te haya servido de ayuda para que puedas aplicar o por lo menos ayudarte a tener una visión más crítica de todo esto.

No podemos olvidar que los resultados vienen a base de ser repetidos en el día a día, así que lo principal es...PACIENCIA. Te aseguro que si haces las cosas bien pautadas los resultados llegan antes de los que esperas.

Siempre debemos ver el contexto individual de la persona, no obstante, cualquier duda que tengas me puedes escribir y estaré encantado de ayudarte!

Me encantaría tener un feedback general para ver que te ha parecido, si hay algo que no te haya quedado claro, algo que pueda mejorar...

Muchísimas gracias y un saludo del “traineh”;

JAVI RISOTO TRAINER

#RISOTOTEAM

¿Necesitas un guía para tu camino?

¿No sabes cómo poner esto en práctica?

¿Quieres llevar tu entrenamiento a otro nivel?

CONTACTA CONMIGO



Teléfono
681 014 833



Correo
javirisoto.trainer@gmail.com



Instagram
@javirisoto.trainer



Facebook
Javi Risoto Trainer



Alcanza tus objetivos