

ACELERA TU METABOLISMO

**CONSEJOS PRACTICOS Y SENCILLOS PARA QUEMAR
MAS CALORIAS DIA Y NOCHE**

Por JAIME VILLARREAL



**PALAPA
BOOKS**

Imagen: Idea go / FreeDigitalPhotos.net

ACELERA TU METABOLISMO

**Consejos prácticos y sencillos
para quemar más calorías
día y noche**

por Jaime Villarreal Romano

Versión 1.00

**PALAPA
BOOKS**

www.palapabooks.com

Copyright © 2010-2011, Jaime Villarreal Romano, Todos los derechos reservados.

ADVERTENCIA: El contenido de este libro esta protegido por las leyes de derecho de autor. Es ilegal revender, subastar y/o compartir este libro.

www.palapabooks.com

AVISO LEGAL IMPORTANTE

El importe pagado por este libro no autoriza la impresión, reimpresión, venta, subasta del mismo. No deberá vender, compartir o circular este libro con o sin fines de lucro sin permiso expreso escrito y firmado por el autor.

Esta copia autorizada es exclusivamente para su uso personal. Usted puede hacer una copia impresa o el respaldo electrónico que considere necesario, sin menoscabo de lo anteriormente expresado. Los libros electrónicos, como este, están protegidos bajo derechos de copyright internacionales al igual que los libros impresos.

Las violaciones de derechos de autor y robo de propiedad intelectual son delitos graves que son perseguidos y pueden resultar en multas que pueden llegar a los 250,000.00 USD y 5 años de prisión.

Si usted conoce o sospecha de alguna violación de derechos de autor relacionados con esta obra le agradeceremos reportarla a la siguiente dirección: info@palapabooks.com. Su denuncia será tratada de manera absolutamente confidencial y anónima.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, transmitida o copiada de manera mecánica o electrónica sin consentimiento expreso y por escrito con firma del autor. Se autorizan las referencias a conceptos expresados en el libro y la cita de pequeñas partes con la condición de que se haga la referencia al autor y a la obra.

SALVEDAD EN EL USO DE ESTE MATERIAL Y SU CONTENIDO

El contenido de este libro, así como cualquier concepto implícito o sugerido tienen carácter informativo y/o de entretenimiento exclusivamente. En ninguna forma el contenido pretende ser o sustituir una asesoría profesional, legal, médica o de cualquier otra índole.

La aplicación de cualquier procedimiento, técnica, táctica, práctica o actividad contenida o sugerida en el libro es responsabilidad de quien la ejecuta y no es responsabilidad del autor, la editorial o la distribuidora de este material.

Nota importante del equipo de PALAPA BOOKS

El libro que estás leyendo es el resultado del trabajo de un equipo integrado por los autores, investigadores, diseñadores y las personas que trabajamos para ti en **PALAPA BOOKS**. Te queremos pedir que si te gustó el libro, nos ayudes a recomendarlo. Por favor no lo distribuyas ilegalmente porque dañas a todos los que estamos involucrados en la producción y distribución de estos materiales. **!Compartir algo bueno que tienes, de manera correcta y legítima es buen *karma*¹!**

Queremos recordarte que una de las ventajas de los libros electrónicos, es que, a diferencia de los libros impresos, estos pueden actualizarse fácilmente. Con tu compra, tienes derecho a recibir **todas** las actualizaciones de tu libro totalmente **gratis**. Nosotros procuraremos comunicarnos vía correo electrónico para notificarte de las actualizaciones y proporcionarte las ligas para descargarlos, pero siempre estarás invitado a visitar www.palapabooks.com en donde podrás descargar las nuevas versiones y encontrar nuevos títulos.

Nos gustaría mucho conocer tus opiniones, comentarios y observaciones. Escríbenos a info@palapabooks.com. Esperamos que disfrutes mucho tu libro y que obtengas muchos beneficios con su lectura.

¡Gracias por tu compra!

Atentamente,

El equipo de **PALAPA BOOKS**

1 <http://es.wikipedia.org/wiki/Karma>

Sobre el lector

En muchos libros se habla sobre el autor, pero en Palapa Books creemos que la persona más importante es el lector del libro. Es cuando alguien lee un texto y, sobre todo, cuando pone en práctica lo que aprende cuando surge la magia y el mundo cambia porque cuando las personas cambian, el mundo cambia.

Muy probablemente, tú, el lector, eres una persona curiosa, interesada en tu mejoramiento y sobre todo, que realizas acciones para lograr lo que quieres, es por eso que tienes frente a ti este libro.

Usar las herramientas adecuadas te permitirá lograr **todo lo que te propongas**. Este material es una de esas herramientas.

Sobre el autor

Jaime Villarreal nació en la Ciudad de México en 1974. Desde niño ha tenido una curiosidad insaciable por todo y ha dedicado su vida a ser feliz y ayudar a los demás a ser felices. Está absolutamente convencido de que todo es posible.

Jaime Villarreal es también músico de rock, apasionado de la aviación, consultor en comunicación y coach personal. Contáctalo enviándole un mensaje a villarrealjaime@hotmail.com.



Para quién es este libro

Acelera Tu Metabolismo, consejos prácticos para quemar calorías día y noche, es una guía práctica con consejos muy puntuales y fáciles de seguir para auxiliar a las personas que deseen quemar más calorías para poder eliminar grasa corporal de la manera más natural, sana y sostenible.

El libro incluye una serie de consejos que **funcionan de manera individual**, pero que **si trabajan juntos producen resultados contundentes y significativos**.

Otro de los beneficios de tener un metabolismo eficiente es que el cuerpo puede responder mejor a las demandas físicas y también puede **eliminar más rápida y eficientemente las toxinas y evita el almacenamiento excesivo de grasa corporal**.

Un organismo con un metabolismo eficiente también puede **obtener de mejor manera los nutrientes de los alimentos**, lo que mejora a su vez el metabolismo, lo cual promueve un **círculo virtuoso**².

Aunque la mayoría de los consejos que se incluyen en este libro son muy sencillos de llevar a la práctica, también se incluyen algunos más difíciles para quienes quieren llevar su tasa metabólica al máximo.

Como en todos los programas para el acondicionamiento físico, se recomienda consultar a un médico antes de hacer cambios significativos o drásticos en su dieta.

2 En un círculo virtuoso los resultados de una acción deseable con también causa de que se produzca esta acción o situación deseable. Es lo opuesto a un *círculo vicioso*.

El Metabolismo

Entender qué es y como funcionan los procesos metabólicos es el primer paso para poder manipular **de manera segura y sostenible** la tasa metabólica y hacer que esto nos ayude a lograr nuestros objetivos de reducción de grasa corporal³.

El metabolismo es el conjunto de procesos fisiológicos relacionados principalmente con reacciones químicas que permiten a un organismo vivo operar de manera adecuada y saludable y que tienen que ver con la transformación de alimentos en energía y de tejidos.

Los procesos metabólicos pueden dividirse en dos grandes categorías:

- **Procesos catabólicos**
- **Procesos anabólicos**

El metabolismo opera a través de una serie de pasos en los que las moléculas **se transforman en unidades más sencillas o complejas** (dependiendo de si se trata de catabolismo o anabolismo) gracias a la acción de otras moléculas llamadas **encimas**, que constituyen los **catalizadores** de estas reacciones químicas.

El acondicionamiento físico y la salud en general influyen, junto con los factores genéticos heredados en la eficiencia de los procesos metabólicos. Algunos autores estiman que **la influencia de la herencia genética en el metabolismo no excede del 5 o 10 por ciento**. Es lo que hacemos lo que influye más.

Podemos decir que **acelerar el metabolismo** es **sinónimo de hacer más eficientes los procesos metabólicos**, es decir, más rápidos y eficaces.

³ Muchas personas que dicen querer perder peso, realmente lo que desean es deshacerse del exceso de grasa corporal. Son raros los casos de personas que desean deshacerse de su masa muscular, por muchas razones. Es mucho más fácil bajar de peso al perder masa muscular que grasa corporal ya que lo primero se puede hacer al privar al cuerpo del mínimo de proteínas requeridas en una dieta.

El catabolismo

Los procesos catabólicos se distinguen porque estos rompen o desdoblan moléculas complejas en unidades más simples. Estos procesos resultan en obtención de energía utilizable por el organismo y moléculas simples. Durante estas reacciones químicas se producen desechos que son principalmente agua y bióxido de carbono.

Los insumos del catabolismo son principalmente moléculas grandes como proteínas, lípidos (grasas), sacáridos (azúcares), principalmente.

Podemos decir, en términos simples, que el catabolismo es el conjunto de procesos que convierten los alimentos en energía.



El anabolismo

A diferencia del catabolismo, **en los procesos anabólicos, se construyen moléculas grandes y complejas de otras más pequeñas y simples.** En este sentido, podemos decir que el anabolismo es el proceso inverso al catabolismo. El anabolismo es una serie de procesos alimentados (en el sentido más amplio de la palabra) por los procesos catabólicos.

Podemos decir, en términos simples, que el anabolismo es el conjunto de procesos químicos que convierten la energía (almacenada en forma de moléculas simples y fáciles de utilizar) de los alimentos en tejidos.

Las reacciones anabólicas requieren usar oxígeno y agua, así como una serie de moléculas que se obtienen a través de una alimentación adecuada. **Los procesos anabólicos tienen un costo energético elevado.**

Tanto el catabolismo, como el anabolismo son indispensables para el mantenimiento de la vida de un organismo.



imagen: zirconicusso / FreeDigitalPhotos.net

La tasa metabólica basal y cómo aumentarla

La tasa metabólica basal (TMB) es la cantidad de calorías que el cuerpo necesita para mantener todos sus sistemas operando, es decir, para conservar la vida. Cualquier gasto energético adicional (como podría ser el uso de los músculos al moverse) no es parte de la TMB, pero se suma al consumo calórico total de un periodo.

La tasa metabólica basal y la eficiencia metabólica se reducen de manera natural con la edad, sin embargo, este proceso puede retardarse y aminorarse de muchas formas. Es posible que alguien de 70 años o más que lleve una vida activa y saludable, pueda tener un metabolismo más eficiente que alguien de 30 que hace todo lo contrario.

Algunos estiman que el promedio de decrecimiento de la tasa metabólica basal se sitúa entre el 10 y 20% por cada década, después de los 20 años de edad.

Los hombres tienen generalmente un metabolismo más acelerado que las mujeres, algunos estudios muestran una tasa metabólica entre 10 y 20% superior, y esto se debe, principalmente, a las diferencias hormonales, pero sobre todo a la diferencia en la masa muscular.

Adicionalmente, las mujeres acumulan más grasa debido a que su código genético favorece la producción y uso de hormonas que almacenan la grasa en distintas partes del cuerpo, lo que sirve para mostrar características secundarias⁴ de madurez sexual y para contar con reservas adicionales de energía para el embarazo.

Aunque las diferencias en el metabolismo entre ambos sexos son importantes y deben tomarse en cuenta, no constituyen un pretexto válido para afirmar que las mujeres pierden peso con más dificultad. Lo anterior puede ser válido, pero sólo cierta medida y en muchos casos, puede ser que una mujer tenga un metabolismo más acelerado que un hombre.

La tasa metabólica basal y el funcionamiento de los procesos metabólicos en general pueden variar significativamente de una persona a otra. Es esta una de las razones por las que parece que hay personas que pueden comer mucho y no aumentan de peso, mientras que hay otras que suben con mucha facilidad.

4 Estas se presentan en la pubertad y distinguen a los individuos de un género del otro.

Otro concepto muy importante es lo que en inglés se conoce como NEAT (Non Exercise Associated Thermogenesis) que no es otra cosa sino la energía que consumimos en actividades que realizamos fuera de una sesión de ejercicio físico. Todas las actividades que realizamos durante el día (con excepción del entrenamiento físico) constituyen parte del fenómeno NEAT.



Acelerar el metabolismo

El objetivo de *acelerar* el metabolismo es muy simple. **Lo que se busca es que nuestro cuerpo sea más eficiente en el uso de las calorías consumidas a través de los alimentos en la producción de energía, sin que almacene los excedentes como grasa corporal.** Inclusive, en el caso de quienes tienen sobrepeso u obesidad, es deseable que la tasa metabólica contribuya en forma pasiva (durante todo el día y noche) a utilizar las reservas almacenadas en los tejidos adiposos del cuerpo.

El resultado será un cuerpo más eficiente desde el nivel celular y un estilo de vida más activo.

Para lograr esto se requiere de realizar una serie de cambios en la alimentación y la actividad física, principalmente. Cada uno de ellos contribuye al objetivo, pero es la combinación de éstos lo que hará una diferencia notable en un periodo relativamente corto.



Factores de alimentación

Desayunar al levantarse

Un error común de quienes quieren bajar de peso (y de quienes no, también) es no desayunar. Después de dormir, probablemente llevamos más de 8 horas sin alimento y el cuerpo al notar la ausencia de este durante las primeras horas del día, pone en marcha una serie de procesos que resultan en una reducción de la tasa metabólica basal.

Los cambios metabólicos que ocurren con rapidez tienen como resultado lo siguiente:

- Desaceleración de la tasa metabólica
- Reducción del nivel de actividad
- Producción de hormonas de estrés (cortisol)⁵
- Aumento en el apetito

Estar bien hidratado

El cuerpo humano está compuesto principalmente por agua. **El agua es el medio de transporte y de todos los nutrientes y de comunicación entre las distintas partes del organismo.** En este sentido el agua constituye el principal nutriente del cuerpo.

Algunos autores han señalado que incluso una deshidratación un punto porcentual o dos puede disminuir el desempeño atlético alrededor del 10% y en el aspecto intelectual ocurre algo muy similar.

La hidratación depende de muchos factores, entre los que se encuentran la cantidad de agua que se consume, el nivel de actividad y de sudoración, la temperatura del aire, entre muchos otros.

Como regla general una persona debe consumir entre uno y tres litros de agua al día. Sin embargo una forma de comprobar la correcta hidratación es la ausencia de sed y la producción de orina muy clara.

Factores como el entrenamiento físico deben tomarse muy en cuenta.

5 La producción de hormonas de estrés contribuye a la acumulación de reservas de energía en forma de grasa corporal.

Es indispensable comenzar una sesión de entrenamiento muy bien hidratado y reponer los líquidos perdidos al terminar.

El cuerpo se deshidrata considerablemente durante la noche, por lo que vale la pena incluir líquidos en el desayuno.

Estar bien hidratado es un requisito para poder acelerar el metabolismo y reducir la grasa corporal.



Imagen: Andy Newson / FreeDigitalPhotos.net

Comer alimentos de alto contenido nutritivo

Así como el agua es un nutriente indispensable. Para tener un metabolismo eficiente es necesario que las células reciban todos los nutrientes que necesitan para funcionar correctamente. En este sentido, una dieta variada, basada en alimentos naturales (no procesados) y ricos en los tres macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas, ayudan a mantener los sistemas metabólicos funcionando de forma óptima.



Es aconsejable, sobre todo si se está llevando un régimen dietético restrictivo o de entrenamiento, ingerir un multivitamínico. Esto ayudará a garantizar que el organismo recibe todos los nutrientes que necesita. Si se observan las dosis recomendadas, es muy difícil consumir un exceso de estos micronutrientes. Sin embargo, siempre es mejor obtener las vitaminas y minerales (así como todos los otros nutrientes) de los alimentos naturales.

Evitar el alcohol

El alcohol, además de los efectos en la conducta que todos conocemos y que son evidentes en quienes han ingerido grandes cantidades en periodos cortos, tiene varios efectos sobre el metabolismo.

El alcohol, en cantidades importantes (las que causan una alteración en la percepción y la conducta) tiene efectos diuréticos⁶. Asimismo, provoca efectos depresores en la actividad del sistema nervioso que conducen a niveles de actividad muscular inferiores a los normales.

Adicionalmente a lo anterior, habría que agregar los efectos posteriores a la ingesta de alcohol que afectan prácticamente todos los procesos que realiza el cuerpo.

6 Los diuréticos son sustancias que hacen que el cuerpo elimine agua más rápidamente de lo que la absorbe.

Evitar el azúcar y los carbohidratos simples

La industria alimentaria actual parece estar más interesada en vender sus productos que en ofrecer alimentos nutritivos y esto es algo comprensible si se observa desde el punto de vista empresarial.

Es por lo anterior que las personas deben cuidarse de ser “seducidas” por la atractiva publicidad e información engañosas que generan estas empresas y que pueden desembocar en la adquisición y consumo de productos diseñados para ser agradables al paladar, aunque muy poco nutritivos.

Muchísimas empresas (de todos los tamaños) emplean ingredientes baratos como los carbohidratos simples, azúcares y sales para mejorar el sabor de los alimentos que producen y por otra parte les agregan grasas saturadas que, además de contribuir a la transmisión de los sabores dentro de la boca, tienen el propósito de alargar la vida de estos alimentos en las estanterías.

El exceso de sal y azúcar en los alimentos provoca un efecto circular en la que el consumo del mismo genera después de algunos minutos la necesidad de consumirlo nuevamente.

Estos alimentos, que en ocasiones contienen cantidades de azúcares varias veces superiores a las que tendría la fruta natural más dulce provocan una respuesta del cuerpo que consiste en la liberación excesiva de insulina⁷, con el objetivo de reducir los niveles de glucosa en la sangre y que provocan la acumulación de todo el exceso de energía en los depósitos de grasa del cuerpo.

En el largo plazo, los excesos de glucosa e insulina en la sangre pueden provocar la aparición de la diabetes tipo II⁸

El azúcar puede esconderse en los alimentos procesados como: dextrosa, jarabe de maíz, melasas, azúcar invertido, concentrado de frutas, frutosa, maltosa y otras.

7 Hormona secretada por el páncreas como parte del proceso normal de la digestión y regulación de la glucosa sanguínea.

8 Llamada también de los adultos, que se debe a el rechazo de la glucosa sanguínea en las células.



No saltarse comidas

Algunas personas, como parte de sus acciones para perder peso, o incluso, como parte de sus hábitos, dejan pasar más de 5 horas entre un alimento y otro.

Se ha demostrado que periodos de esta duración y más largos promueven la respuesta del cuerpo a la falta de alimento que se conoce en inglés como “modo de hambruna”⁹, que consiste en hacer más lentos los procesos metabólicos para poder garantizar la vida del organismo en condiciones de ausencia de alimento.

Por algunos estudios y casos reales se ha comprobado que una persona puede sobrevivir sin alimento varios meses y esto es gracias a este mecanismo.

El cuerpo humano tiene varias reservas de energía:

- **Fluidos corporales 100 kcal**
- **Glicógeno en hígado y músculos 1,400 kcal**
- **Proteína muscular 25,000 kcal**
- **Grasa corporal 115,000 kcal¹⁰**

9 *Starvation mode o starvation response*

10 Fuente www.exrx.net

Comer picante

Recientemente se ha estudiado el efecto del compuesto llamado capsaicina que contienen los chiles en el organismo. Al respecto, se ha observado que este compuesto genera una respuesta ligera de intoxicación que afecta temporalmente la producción de adrenalina y promueve un ligero aumento transitorio en el metabolismo.

Comer proteínas con cada comida (efecto termogénico)

Aunque desde hace muchas décadas se conoce que los alimentos tienen un contenido de energía, el relativamente reciente la noción de que no toda la energía que contienen es aprovechada por el organismo de la misma manera.

Las proteínas tienen un efecto termogénico en la digestión que provoca que gran parte (alrededor de 30% de sus calorías) se consuman en los procesos digestivos y metabólicos.

El cuerpo humano no puede almacenar proteínas más que transformándolas en tejido muscular, a diferencia de los carbohidratos y grasas que son fácilmente almacenados como tejido adiposo.

Adicionalmente, el aumentar la masa muscular, provoca un aumento en la tasa metabólica basal. El músculo es un tejido costoso, en términos metabólicos, para el organismo. Pero vale la pena aclarar que la ingesta de proteínas no promueve por sí misma la formación de tejido muscular, sino que hace falta la respuesta adaptativa que sólo se consigue con el entrenamiento de resistencia¹¹.

Existen suplementos alimenticios altos en proteínas como los fabricados con proteína de suero de leche, que pueden resultar muy prácticos para consumir la cantidad de proteínas necesaria, lo cual no es sencillo, sin embargo, siempre será mejor obtener las proteínas de los alimentos naturales como carnes magras, pollo, pescado, huevo y lácteos.

11. Así se le conoce formalmente al entrenamiento con peso, ya sea corporal o con "pesas".



Imagen: Suat Eman / FreeDigitalPhotos.net

Comer cítricos

Cuando son consumidos junto con una comida, los jugos de las frutas cítricas parecen tener un efecto que disminuye el índice glicémico de las mismas¹². Una comida con un índice glicémico menor, provoca la liberación más moderada de insulina lo que baja la propensión a acumular el exceso de alimentos en los depósitos de grasa del cuerpo.

Comer alimentos ricos en fibra

De manera similar al efecto de las proteínas. Los alimentos ricos en fibra retardan la absorción de los nutrientes, lo que tiene un efecto deseable en términos de liberación de insulina.

12 Concepto extraído del libro The Four Hour Body de Timothy Ferris.

Consumir acidos grasos Omega-3

Las grasas conocidas como omega-3 son ácidos grasos no saturados: el alfa-linoleico (ALA), eicosapentainóico (EPA) y docosahexanóico (DHA). Son nutrientes esenciales (que no son producidos por el propio organismo y requieren ser consumidos).

Los alimentos que contienen este tipo de grasas son los pescados (especialmente el salmón), la linaza, la acelga y las nueces.

Las grasas omega-3 promueven la elasticidad de las membranas celulares, mejora la circulación sanguínea y ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso, ya que éste necesita grandes cantidades de este nutriente esencial.

En los países que tiene una dieta alta en pescados se observa una incidencia notablemente menor de enfermedades cardiovasculares que puede deberse a que las grasas omega-3 aumentan el tiempo de coagulación de la sangre.

Las típicas dietas de los países desarrollados muestran una proporción mayor de ácidos grasos omega-6 y omega-9 y un bajo contenido de omega-3. En este hecho se basan muchas teorías que explican la alta incidencia de enfermedades cardiovasculares.



Cambiar la ingesta de calorías regularmente (el cuerpo se acostumbra)

Una técnica muy usada por los fisicoculturistas y modelos de fitness es usar ciclos de carbohidratos. Esta técnica consiste en llevar dietas bajas en carbohidratos durante un periodo de tres a seis días y después elevar su consumo entre uno y tres días para evitar la adaptación del cuerpo a una dieta baja en este tipo de nutriente¹³.

Consumir cafeína

La cafeína es un estimulante natural muy popular. La fuente más conocida es, desde luego, el café, pero bebidas como el té verde o rojo tienen cantidades considerables de esta sustancia.

Se ha demostrado que las personas que consumen cafeína, sobre todo por las mañanas, tienden a ser más activas, y por lo tanto a quemar más calorías que quienes no lo hacen. También se están estudiando efectos positivos a largo plazo de consumir moderadamente esta sustancia.

Un poco de cafeína antes de un entrenamiento físico también ayuda a disminuir muy ligeramente la percepción de esfuerzo, por lo que se puede realizar un mayor esfuerzo de manera más fácil sin correr ningún riesgo.



13 Los autores Tom Venuto y "Scooby" que pueden encontrarse al final de este libro describen con detalle esta técnica.

Evitar el endulzantes artificiales y la comida “de dieta” en general

Algunos estudios muestran que los endulzantes artificiales tienen un efecto nocivo sobre el metabolismo además del efecto psicológico que hace que la persona consuma cantidades más grandes de los alimentos que contienen estos sustitutos de azúcar. Lo mismo sucede con los alimentos bajos en grasas, las personas piensan que pueden consumir cantidades mayores, pero usualmente son sólo trucos publicitarios para vender más producto. ¡No porque un producto tenga 20% menos grasa quiere decir que podemos comer 50% más de este!

Consumir la mayor parte de las calorías en la mañana

Es aconsejable ir disminuyendo las porciones conforme pasa el día, ya que la mayor parte de la energía se utilizará durante éste y no durante la noche.

Factores kinéticos

Dormir lo suficiente

Durante el sueño, el cuerpo se recupera de su uso (o abuso) de manera natural. Un sueño deficiente o insuficiente puede traer consigo serios problemas de salud en el corto y largo plazos.

Se ha observado que las personas que duermen menos de 7 horas, tienen, generalmente, más desórdenes hormonales, entre ellos altos niveles de hormonas de estrés (cortisol) y niveles más altos de insulina.

De igual forma, dormir poco puede aumentar el apetito y conducir fácilmente a una ingesta excesiva de calorías.

Fortalecer los músculos

Una de las formas más efectivas de acelerar el metabolismo es el la práctica del ejercicio físico. Problemente esto, junto con una ingesta suficiente y frecuente de alimento sean los factores que más influyen en el mantenimiento de una tasa metabólica basal alta.

Para conocer más sobre este punto **recomendamos leer el libro Entrenamiento De Intervalos de Alta Intensidad también publicado por Palapa Books**. En este libro se describe una técnica avanzada que puede aumentar la tasa metabólica significativamente hasta 48 horas después de realizar una rutina que puede durar entre 15 y 30 minutos, y que debe realizarse entre una y 3 veces por semana como máximo.

Realizar rutinas de ejercicio físico con frecuencia mantiene la tasa metabólica basal elevada ya que el cuerpo usa los periodos entre un entrenamiento y otro para repara y adaptar el cuerpo para las necesidades que le exige el entrenamiento que se realiza¹⁴.

La adición de masa muscular, a través de la recuperación que ocurre entre entrenamientos de resistencia es una de las manera más efectivas de acelerar el metabolismo. No es fácil construir tejido muscular, para ello se requiere un entrenamiento corto, intenso y lo

¹⁴ Este fenómeno se conoce como respuesta adaptativa.

suficientemente espaciado para provocar el crecimiento de los músculos, así como una alimentación completa y alta en proteínas.



La exposición al frío

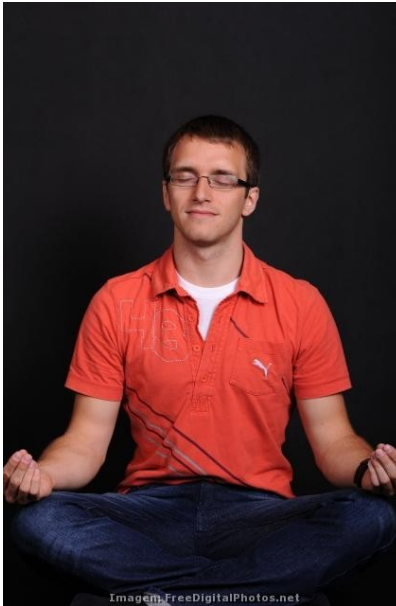
El cuerpo humano tiene una serie de complejos mecanismos para regular la temperatura y estos tienen un alto costo metabólico. Por ello, la exposición al frío aumenta el gasto calórico.

Reír

La risa y todo lo que conlleva tiene un efecto positivo en la salud. Una personalidad alegre, optimista y que disfrute de la risa frecuentemente, le brindará muchos beneficios.

No sólo las contracciones musculares que se presentan cuando nos reímos, sino la liberación de hormonas como la endorfina y la dopamina mejoran la salud en general y la calidad de vida, sino también evitan la producción excesiva de cortisol.

Una personalidad relajada, en contraste con una irritable, iracunda o acelerada) promueve un funcionamiento corporal más balanceado. Saber relajarse es una de las habilidades más útiles que se pueden desarrollar y que más impacto pueden tener en nuestra vida.



Hacer ejercicio de resistencia antes y después de comer

El autor Tim Ferris en su libro *The Four Hour Body*, propone practicar contracciones musculares antes y después de los alimentos, para promover que los nutrientes se canalicen a los músculos en lugar de las reservas de grasa

Aumentar la actividad de no ejercicio (NEAT)

Muchas personas piensan que las calorías que se queman durante una sesión de ejercicio tienen mucho peso cuando se busca reducir la grasa corporal. Sin embargo, típicamente, el número de calorías que se pueden quemar durante una sesión de ejercicio puede ir desde 200 hasta 1000, aunque lo más común es que no exceda las 600. Si comparamos este número con las 2,000 o 3,000 calorías que requerimos todos los días estos número podemos ver que consituyen solamente entre el 10 y 30 por ciento. La mayor parte de las calorías las consumimos en actividades que no son ejercicio físico y es aquí en donde consejos como tomar las escaleras en lugar del elevador, y caminar puede hacer una diferencia muy grande entre el metabolismo de una persona y de otra.

Hacer ejercicio antes de dormir

Para muchas personas, puede también resultar recomendable realizar una sesión de ejercicio físico ligero o moderado unas dos o tres horas antes de dormir. El efecto relajante post-ejercicio y el efecto que se presenta en este periodo puede provocar que se quemen más calorías durante la noche.

Notas finales

Un metabolismo eficiente es un metabolismo “acelerado”. O, dicho de otra manera, lo que se busca es llevar al organismo al estado en el que pueda llevar a cabo los procesos metabólicos de manera óptima.

Como regla general, un estilo de vida activo y una dieta sana que esté integrada por alimentos naturales y frescos¹⁵ es lo que nos permitirá gozar de un estado de salud satisfactorio.



15 En contraposición con los alimentos industrializados, que al incluir cantidades excesivas de sal, azúcares de diversas formas, grasas saturadas (que alargan su vida útil) dañan el organismo en formas que aún no se han estudiado a profundidad.

Anexos

Alimentos para un mejor metabolismo

La mayoría de la gente sobreestima la variedad de alimentos que consume. Un análisis minucioso mostraría básicamente que comemos entre 15 y 30 alimentos. Por lo anterior es muy importante seleccionar con cuidado y atención cuáles son éstos.

A continuación se presenta una tabla con alimentos, cuyas propiedades pueden contribuir para acelerar el metabolismo y mejorar la salud en general.

Huevo
Espinaca
Chocolate (70% o + de cacao)
Té negro, verde o rojo
Café
Salmón salvaje
Linaza
Frutos rojos
Lentejas
Frijoles
Carnes magras
Chiles
Canela
Pimienta negra
Agua

Lecturas recomendadas (en inglés)

Burn The Fat Feed The Muscle de Tom Venuto (www.tomvenuto.com)

Body Building Revealed de Will Brink (www.brinkzone.com)

The 4-Hour Body de Timothy Ferris (www.fourhourbody.com)

Body By Science de Doug McGuff, and John Little

Sitios web recomendados (en inglés)

ExRx (exercise prescription) on the Net (www.exrx.net)

Toneladas de información sobre el acondicionamiento físico.

Scooby's Home Bodybuilding Workouts (www.scoobysworkshop.com)

Un sitio excelente con muchísima información sobre ejercicios de resistencia, alimentación y acondicionamiento físico en general.

El canal de YouTube: <http://www.youtube.com/scooby1961>

BodyRock.tv The Home Workout Movement (www.bodyrock.tv)

Zuzana tiene dos cosas que llaman la atención fuertemente: su acento y su abdomen. Excelentes rutinas que combinan el ejercicio cardiovascular y el de resistencia junto con el concepto de entrenamiento de intervalos.

El canal de YouTube: <http://www.youtube.com/charliejames1975>

Dani Spies Clean, simple, d'lishes living (www.danispies.com)

Un sitio lleno de ideas para comer sanamente y con muchísimas recetas fáciles.

El canal de Youtube: <http://www.youtube.com/danispies>

Rawbeets.com (www.rawbeets.com)

La simpática Lisa Paris propone la dieta “cruda”.

El canal de YouTube: <http://www.youtube.com/TheRawGangsta>

Body By Science (www.bodybyscience.net)

La simpática Lisa Paris propone la dieta “cruda”.

www.rawbeets.com

WeightWatchers México (<http://www.weightwatchers.com.mx>)

Su programa Puntos Plus es un método muy sencillo y completo para mejorar tus hábitos de alimentación permanentemente.

Recomendamos el libro:

ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

Una guía práctica para obtener el mayor provecho del ejercicio cardiovascular.

De Jaime Villarreal



Disponible también a través de:

**PALAPA
BOOKS**

www.palapabooks.com

Copyright © 2010-2011, Jaime Villarreal Romano, Todos los derechos reservados.

ADVERTENCIA: El contenido de este libro esta protegido por las leyes de derecho de autor. Es ilegal revender, subastar y/o compartir este libro.

www.palapabooks.com