

Manejo del peso: Grasa corporal - [Weight Management: Body Fat]



¿Cómo se mide la grasa corporal?

La grasa corporal se puede medir de varias maneras, como por ejemplo:

- **Peso bajo el agua.** A esto también se le llama hidrodensitometría. Se basa en el principio de que el tejido adiposo es menos denso que el músculo y el hueso.
- **Espesor del pliegue cutáneo.** Se utiliza un instrumento llamado calibrador para medir el espesor de la grasa en uno o más lugares del cuerpo.
- **Impedancia bioeléctrica.** Se pasa una pequeña corriente eléctrica a través del cuerpo, lo cual permite medir la resistencia eléctrica de su cuerpo. Esta resistencia junto con su altura y peso se utilizan para calcular su porcentaje de grasa corporal.

¿Qué significan los resultados?

Una grasa corporal muy alta o muy baja puede ponerle en riesgo de problemas de salud. Los expertos difieren en sus opiniones acerca de lo que es un porcentaje saludable de grasa corporal. En general, del 10% al 25% de grasa corporal

se considera saludable en un hombre adulto, y del 18% al 32% de grasa corporal se considera saludable en una mujer adulta. Arriba o abajo de estos niveles se considera no saludable. Hable con su médico o con su profesional de bienestar sobre lo que significan los resultados.

La grasa corporal es sólo una manera de ver si está en un peso saludable. Otras medidas incluyen su peso en relación con su altura (cuantificado con una fórmula llamada índice de masa corporal, o IMC), y la medida de su cintura.

¿Cómo puede lograr y mantener un porcentaje saludable de grasa corporal?

Maneras de mantenerse saludable incluyen:

- **Haga actividad física con regularidad.** Cualquier cantidad ayuda. El ejercicio regular le ayudará a perder grasa y desarrollar músculo, que quema más calorías que la grasa.
 - Para acondicionamiento físico general, lo mejor es hacer algo que le hace respirar fuertemente por lo menos 2½ horas cada semana.
 - Hacer 60 a 90 minutos de actividad al día le ayuda a mantener o a bajar de peso.
- **No consuma más calorías de las que su cuerpo necesita cada día.** Consuma comidas saludables que incluyen alimentos bajos en grasa, granos integrales, y muchas frutas y verduras.
- **Hable con su médico.** Juntos pueden decidir acerca de las mejores maneras de lograr que su nivel de grasa corporal regrese a un rango saludable.

¿Cómo hacer cambios para estar más saludable?

Qué tan saludable esté depende no sólo de cuánto pese, sino también de qué problemas de salud tenga, de si hace ejercicio y sigue una dieta saludable, y de otras cosas como no fumar. Hable con su médico acerca de lo que puede hacer para mantenerse saludable.

Al principio puede ser difícil hacer cambios en su vida, como comer mejor o hacer ejercicio. La clave es hacer un poco a la vez. Con el tiempo, sus alternativas cotidianas se convertirán en hábitos. Para tener éxito con los cambios en el estilo de vida:

- **Coma sano, pero no haga dieta.** Las dietas para bajar de peso rápidamente, casi siempre fracasan y a la larga pueden ser perjudiciales para su salud. En lugar de eso, elabore un plan de alimentación saludable que funcione para usted.
- **Analice su relación con la comida.** ¿Come usted cuando está aburrido, estresado o triste? ¿Usa la comida como recompensa? Haga una lista de otras formas en que pueda consolarse o recompensarse que no impliquen comida.
- **Cambie lentamente sus hábitos alimenticios.** Si usted está dispuesto a mejorar su nutrición, puede caer en la tentación de hacer un reacondicionamiento de su dieta y cambiar todos los aspectos de su alimentación. Pero usted tendrá más éxito en conservar los cambios que haga si trabaja en un hábito alimenticio a la vez.
- **Establezca metas que pueda alcanzar.** Son mejores las metas pequeñas. Sus metas deben ser específicas y flexibles, y estar a su alcance. La meta de hacer más ejercicio es demasiado general. Más bien haga un plan

para hacer ejercicio cierto tiempo a la semana. Por ejemplo, empiece con la meta de caminar 15 minutos 3 veces a la semana, y después poco a poco aumente a 20 minutos 4 veces a la semana. Cuando haya alcanzado esa meta y se le haya vuelto costumbre, fíjese una nueva meta. Tendrá contratiempos de vez en cuando. Eso no significa que haya fracasado.

- **Haga de la actividad parte de su rutina diaria.** Identifique lo que le impide ser activo o ejercitarse. ¿Hace malabarismos entre un empleo exigente y la crianza de sus hijos? Quizá podría organizar en su trabajo un grupo de caminata durante la hora de almuerzo. Haga arreglos para que alguien más recoja a sus hijos en la guardería o en la práctica de fútbol 1 día a la semana, para que usted tenga tiempo para la actividad física. O elija una actividad que pueda hacer con su familia, como pasear en bicicleta o jugar al Frisbee.

Recursos

"National Heart, Lung, and Blood Institute"

301-592-8573 o www.nhlbi.nih.gov/about/oei

Asociación Dietética Americana

1-800-877-0877 o www.eatright.org

Red de Información para el Control de Peso

1-877-946-4627 o www.win.niddk.nih.gov

Departamento de Agricultura de los EE. UU.

1-888-779-7264 o www.ChooseMyPlate.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

1-800-232-4636 o www.cdc.gov/nccdphp/dnpao

