

LOS CINCO SUPLEMENTOS QUE TE HARÁN PERDER GRASA

La noción de perder grasa que tenemos en mente los que practicamos ejercicio es no simplemente perder peso, hay que reducir grasa y mantener o aumentar masa muscular. Ese es el objetivo: mantener la mayor cantidad de masa muscular posible para conseguir un físico moldeado y definido.

Para reducir o quemar grasa no solo está lo de comer menos calorías de las que gastamos. Son igualmente importantes el tipo de ejercicio que hacemos, las horas a las que comemos, como distribuimos las calorías en: proteínas, carbohidratos y grasas y finalmente los suplementos con los que nos podemos ayudar para lograr quitarnos esa grasa que no nos gusta.

Cabe Recordar que los pilares básicos para poder reducir grasa son:

A) Ejercicio: incluir ejercicios aeróbicos 35 min. al día mínimo. También si queremos tener un aspecto definido y duro es necesario hacer un buen entrenamiento de pesas.

B) Nutrición: restringir un poco los alimentos ricos en azúcares y grasa puede ser un buen comienzo.

C) Suplementación: es importante conocer las ayudas con que contamos, como se usan y como se combinan para máximos resultados.

El arsenal de suplementos para quemar grasa es extenso, se han escogido los que por mi experiencia en la preparación de deportistas han funcionado mejor, los que tienen una base científica que respalde sus efectos y sobre todo que no sean perjudiciales para la salud ni tengan efectos secundarios.

Ten por seguro que estos suplementos te ayudarán a quemar grasa y a mantener tu bien ganada masa muscular.

FOSFATOS

Usados también en otros suplementos que abren un nuevo camino para los que quieren un físico más duro y recortado. Según estudios hechos en obesos suplementados con fosfatos, este suplemento incrementa el metabolismo basal en reposo por lo que se consumen más calorías para el mantenimiento de las funciones fisiológicas básicas.(1)

Los fosfatos se usan también para retrasar la aparición de la fatiga y mejorar la resíntesis de creatina fosfato. (2).

L-CARNITINA

Es un suplemento muy conocido por su uso en dietas de reducción de peso.

La L-Carnitina juega un papel importante en el transporte de los ácidos grasos a través de la membrana celular hasta la mitocondria donde los ácidos grasos pueden ser utilizados para obtener energía.

Niveles bajos o insuficientes de L-carnitina dan como resultado una menor tasa de utilización de grasa en el organismo y algunos estudios muestran la relación entre algunas formas de obesidad y una producción menor de L-Carnitina.

La L-Carnitina penetra en la mitocondria celular donde se generan también radicales libres y hay evidencias que sugieren que la L-carnitina ahorra antioxidantes aunque el mecanismo involucrado aún no se conoce.

Un detalle importante a tener en cuenta con la dosificación de L-Carnitina es que combinándola con colina (otro facto lipotrópico) se reduce la excreción de L-Carnitina en un 75 %, esto significa que hay cantidades mayores de L-Carnitina en plasma. (4)

COLINA, INOSITOL Y BETAINA

Son los llamados suplementos “lipotrópicos” y su acción se da básicamente en el hígado. Los lipotropicos sirven para prevenir la acumulación de grasa y actúan como “emulgentes” de las grasas, haciendolas más solubles en sangre y por lo tanto que sean más fáciles de utilizar como energético.

Son usados para hacer descender los niveles de colesterol y también como detoxificante hepático sobretodo para aquellos que llevan una dieta tipo hiper proteico.

En general la experiencia de los atletas con los lipotrópicos es muy buena en cuanto a reducción de grasa, y no hay ningún tipo de efectos indeseables.

BIBLIOGRAFIA:

(1) U.Kacinba, et.al. "Effect of Fosfato supplementation on metabolic and neuroendocrine responses to exercise and oral glucose load in obese women during weight reduction" *J.Physiol.Pharmacology* 44.4(1993):425-440.

(2) D.Costill, et.al. "Acid base balance during repeated bouts of exercise" *int.J.sports Med.*5.5(1984):228-231.

(3) P.Halm "Serum Carnitine levels and hepatic and adipose tissue carnitine transferases in obese mice" *Nutrition* 193:99;A.T.Davis.

P.G.Davis and S.D.Plinney "Plasma and urinary carnitine of obese subjects on very low calorie diets" *J.Am.Coll.nutr.*9;261-264.

(4) *Nut.Rep.Int.*36 J.W.Daily and D.S.Sachan "choline supplementation alters carnitine homeostasis in humans and guinea pigs" *J.Nutr.*125:1938-1944.

Richard A. Posswater "Chromium picolinate" (New Canaan Ct; Heats Publishing).