

# Estar sano, cuestión de peso

Una adaptación previa y olvidar las prisas son los mejores aliados para conseguir un 'cuerpo 10'

MIGUEL  
RODRÍGUEZ  
CÁRDENAS



Los expertos recomiendan no perder más de un kilo a la semana y hacerlo de manera progresiva, combinando dieta y ejercicio

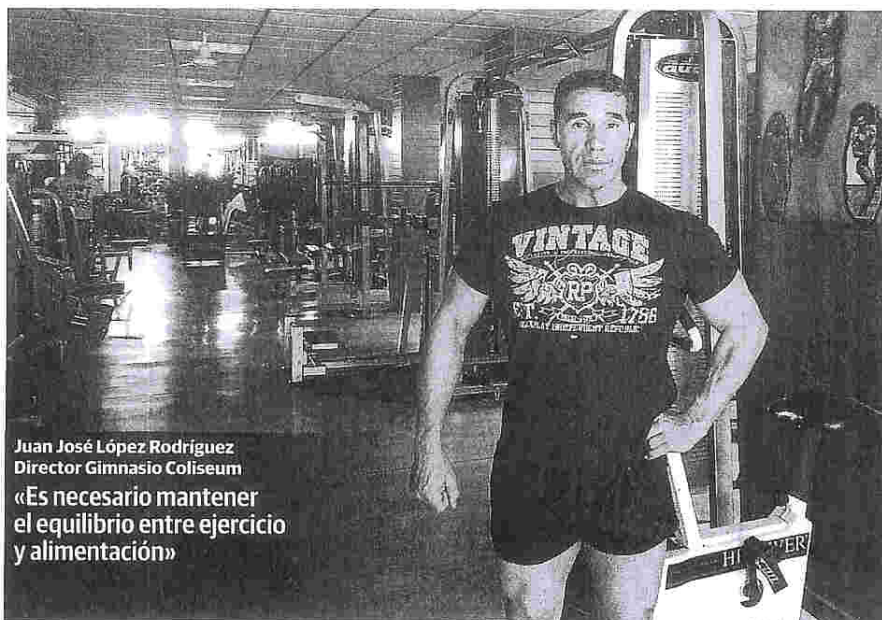
**GRANADA.** Mantenerse permanentemente hidratado, llevar una buena dieta y practicar -de forma responsable- ejercicio físico, son los principales consejos que los expertos ofrecen a aquellos que quieren mejorar su forma física de cara al verano. Y conviene seguirlos. Hace un par de semanas un joven falleció en Granada por muerte súbita mientras entrenaba en un gimnasio de la capital. Para prevenir este tipo de situaciones es muy importante ser conscientes de que el cuerpo también tiene sus límites.

El director del Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento, el doctor Gallo Vallejo, recuerda que uno de los principales problemas que aparecen cuando se acerca la época estival es el deseo de muchas personas de perder mucho peso en poco tiempo, una actividad que entraña una serie de riesgos para el organismo, ya que con una mala dieta «lo que se produce es una deshidratación como consecuencia de la pérdida de nutrientes y líquidos», señala el doctor, que hace hincapié en que para reducir el peso se necesita una adaptación previa y hacerlo siempre de forma progresiva y equilibrada.

Los deseos de perder kilos de forma inmediata conllevan una lista considerable de problemas para la salud: «La fatiga crónica, la deshidratación y las lesiones musculares, lo que se conoce calambres por calor, son los principales daños que se producen en las personas que intentan perder peso de forma muy rápida», apunta Gallo Vallejo.

## Los riesgos

A los intentos desesperados de conseguir un buen cuerpo se suman las temperaturas extremas de los meses de estío, que repercuten de manera muy negativa en la salud de quien quiere conseguir en uno o dos meses un trabajo que, para el presidente en Andalucía Oriental de la Asociación Española de Fisiculturismo y Fitness y director del gimnasio Coliseum de Granada, Juan José López Rodríguez, «debe comenzar, como muy tarde, después de las vacaciones de Navidad». Pero esto no suele ocurrir, ya que lo más habitual es que el



Juan José López Rodríguez  
Director Gimnasio Coliseum  
«Es necesario mantener el equilibrio entre ejercicio y alimentación»



Miguel Ángel Gallo Vallejo  
Director Centro Medicina Deportiva  
«El binomio dieta y ejercicio físico es lo más importante»

::FOTOS: M. RODRÍGUEZ CÁRDENAS

e inculcándoles unos hábitos correctos». Estos hábitos a los que López Rodríguez hace referencia y que se deben poner en práctica por todo aquel que quiera optimizar su forma física son: ejercicio moderado, una dieta sana y equilibrada y una hidratación permanente; a lo que el doctor Gallo Vallejo suma «la importancia de ponerse en manos de un profesional» tanto para llevar a cabo una dieta como para la práctica intensiva del ejercicio físico.

## Consejos

Con el objetivo de evitar los posibles riesgos de fatiga, la deshidratación y las lesiones musculares que se producen a causa de los malos hábitos en la práctica deportiva, durante el verano el ejercicio «debe practicarse a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde» y, además, «se ha de mantener un correcto equilibrio entre la alimentación y la práctica del ejercicio físico», remarca López Rodríguez.

El entrenamiento progresivo y acondicionado de acuerdo a las cualidades de cada tipo de persona es una de las principales medidas que los expertos recuerdan a los usuarios que quieren empezar a practicar ejercicio.

El doctor Gallo Vallejo enfatiza en la recomendación de «estar bien hidratado antes, durante y después de la práctica del deporte, y no esperar nunca a que aparezca la sensación de sed». Y es importante conocer que para hidratarse correctamente no solo se debe beber agua, sino que comer frutas, verduras y ensaladas proporciona al organismo una hidratación correcta, al igual que ocurre con las bebidas isotónicas, que están especialmente preparadas para que el deportista pueda recuperarse con más facilidad del esfuerzo físico.

Para llegar al verano luciendo un talle digno de la 'operación bañador', «el binomio dieta y ejercicio físico es lo más importante», y se ha de tener siempre en cuenta que es necesaria una dieta específica posterior a la realización del ejercicio físico con el fin de que el organismo recupere todos los nutrientes que se han ido perdiendo durante la práctica del deporte.

Si usted está sumergido en esa ardua tarea de llegar al verano luciendo un cuerpo envidiable, ya sabe que practicar deporte de una forma equilibrada y saludable, y acompañar el ejercicio físico con una hidratación permanente y una dieta adecuada a sus necesidades le permitirá que el próximo verano pueda ponerse de nuevo manos a la obra con su optimización física, conociendo el momento oportuno para llegar a cumplir con las expectativas y, más importante, sin tener por qué sucumbir en el intento.

## DECÁLOGO PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

- 1 Ingiera dos litros de agua al día:** Al menos unos 8 vasos.
- 2 No espere a que aparezca la sed:** Beba antes de estar sediento.
- 3 Beba agua constantemente:** Manténgase hidratado todo el día.
- 4 No sustituya el agua:** Evite bebidas con alcohol o cafeína.
- 5 Elija el mejor agua:** Fíjese en los contenidos en sales.
- 6 Beba agua moderadamente fría:** Evite bebidas muy frías.
- 7 Hidrátese durante el ejercicio:** Consuma agua o bebidas isotónicas.
- 8 Coma más frutas y verduras:** Ayudan a evitar la deshidratación.
- 9 Cuidado con los catarros:** La gripe y los resfriados deshidratan.
- 10 Empiece y termine el día con agua.**