

ESTADO METABÓLICO EN QUEMA DE GRASA (EL ESTADO MÁS SALUDABLE)

Por Mark Sisson

Al describir a alguien que ha hecho exitosamente la transición a una manera primitiva de comer, a menudo me refiero a esa persona como "adaptado a la grasa" o "persona adaptado a quemar grasa". Pero, ¿qué es exactamente lo que significa estar "adaptado a la grasa"? ¿Cómo podría identificar si está adaptado a la quema de grasa o a la quema de azúcar"?

A menudo me topo con estas y otras cuestiones, por lo que pensé en tomarme el tiempo para intentar darle algunas definiciones y explicaciones que aclaren estos temas. Intentare mantener este tema corto pero agradable, y no demasiado complicado. Espero que los estudiantes de medicina y miembros de la familia laicos bien intencionados pero inquisitivos puedan entender el mensaje.

Como lo mencione antes, estar adaptado a la quema de grasa es un estado metabólico normal y preferido del humano. No es nada especial; simplemente es la manera en que fuimos diseñados a ser.

En realidad esa es la razón por la que tenemos tanta grasa en nuestros cuerpos--resulta que es una fuente muy confiable de energía. Para entender lo que significa ser normal, sería útil examinar lo que significa ser anormal. Y con esto quiero decir, para entender lo se siente ser una persona dependiente al azúcar.

¿Su Cuerpo Esta Adaptado a la Quema de Azúcar?

1. Una persona acostumbrada a quemar azúcar no puede convertir eficientemente las reservas de grasa en energía.

ESTADO METABÓLICO EN QUEMA DE GRASA (EL ESTADO MÁS SALUDABLE)

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

Lo que esto significa es la incapacidad de sus músculos esqueléticos para oxidar la grasa. ¿Qué tal?, sí, me explico. Es decir, siempre puede quemar glucosa para obtener energía. Sí, siempre y cuando camine con un gotero de glucosa intravenosa conectado a sus venas.

¿Qué pasa cuando una persona que quema azúcar pasa dos, tres o cuatro horas sin comer o — me atrevo a decir — que se salte toda una comida? Se convierte en una persona hambrienta.

El tejido adiposo de una persona que quema azúcar incluso libera muchos ácidos grasos entre 4-6 horas después de comer y durante el ayuno, porque en lo que respecta, los músculos deben ser capaces de oxidarlos. [1](#)

Después de todo, hemos evolucionado para depender de la beta oxidación de la grasa de todas nuestras necesidades energéticas. Pero ellos no pueden, por lo que no hacen, y una vez que ha utilizar todo el azúcar en la sangre (algo que ocurre muy rápido), se presenta la sensación de hambre y empieza a buscar cualquier cosa, desesperadamente.

2. Una persona acostumbrada a quemar azúcar ni siquiera puede convertir eficientemente la grasa alimenticia en energía.

Como resultado de ello, almacena más grasa alimenticia de la que quema. Desafortunadamente para este tipo de personas, es probable que terminen aumentando su grasa corporal. Como ya sabemos, un índice bajo de oxidación de carbohidratos-grasa es un fuerte predictor de aumento de peso en el futuro.

3. La persona acostumbrada a quemar azúcar depende de una fuente de energía constante.

La glucosa es ideal para quemarse cuando la necesita, pero en realidad, una persona no puede almacenar mucha de ella (a menos que siempre este comiendo snacks).

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

Incluso una persona de 160 libras que tiene un peso corporal visiblemente magro de 12 %, tiene 19.2 libras de grasa animal disponibles para la oxidación, mientras que nuestra capacidad para almacenar glucosa como glucógeno muscular o hepático está limitado a alrededor de 500 gramos (dependiendo del tamaño del hígado y la cantidad de músculo que se disponga).

Usted necesita una fuente exógena, y, si no es capaz de oxidar con eficacia la grasa beta (como lo hace una persona que quema azúcares), es mejor que tenga algo dulce a la mano.

4. Una persona que quema azúcar, quemara el glucógeno con bastante rapidez durante el ejercicio.

Dependiendo de la naturaleza de la actividad física, la quema de glucógeno podría ser perfectamente deseable y esperada, pero es una cosa buena y valiosa.

Si puede alimentar sus esfuerzos con grasa por el mayor tiempo posible, eso le dará más glucógeno — tendrá más combustible para el futuro, mejores esfuerzos (como subir una montaña o vencer el rebote difícil del fin de año o huir de un depredador).

Los quemadores de azúcar pierden su glucógeno en los esfuerzos que la grasa debería proporcionar.

Los Beneficios de Adaptarse a la Quema de Grasa

Luego, estar adaptado a la quema de grasa se ve y se siente un poco como lo opuesto a todo eso. Una persona que quema grasa:

1. Puede quemar eficazmente la grasa almacenada para obtener energía durante todo el día. **Si puede brincarse una comida y no siente un hambre voraz ni mal humor (o antojos por carbohidratos) quiere decir que su cuerpo está adaptado a la quema de grasa.**
2. Puede oxidar eficazmente la grasa alimenticia para obtener energía. **Si está adaptado,**

ESTADO METABÓLICO EN QUEMA DE GRASA (EL ESTADO MÁS SALUDABLE)

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

incrementará su oxidación de grasas postprandial, y menos grasa alimentaria se almacenara en el tejido adiposo.

3. Tendrá mucha energía disponible, aunque no sea una persona magra. **Si está adaptado, los genes asociados con el metabolismo de los lípidos serán regulados ascendentemente en sus músculos esqueléticos.**

De esta manera reprogramara a su cuerpo de manera esencial.

4. Puede depender más de la grasa para obtener energía durante el ejercicio, y guardar el glucógeno para cuando realmente lo necesite. Como ya mencione anteriormente, al poder movilizar y oxidar la grasa almacenada durante el ejercicio un atleta podrá disminuir la dependencia al glucógeno.

Este es el fenómeno clásico "entrene poco, corra como loco" y puede mejorar el rendimiento, guardar el glucógeno para los segmentos verdaderamente intensos de un entrenamiento y quemara más grasa corporal.

Si puede hacer ejercicio sin tener que consumir carbohidratos, es probablemente que su cuerpo ya este adaptado a la quema de grasa. Si realmente puede entrenar en estado de ayuno, quiere decir que, definitivamente está adaptado a la grasa.

Por otra parte, una persona que quema grasa podrá quemar la glucosa cuando sea necesario y/o disponible, mientras que no aplica lo mismo para una persona que quema azúcar.

Básicamente, adaptarse a la quema de grasa significa flexibilidad metabólica. Esto significa que una persona que quema grasa puede tolerar algunos carbohidratos junto con un poco de grasa.

Una persona que quema grasa tiene la capacidad de agotar las reservas de glucógeno a través de un ejercicio intenso, rellenar las reservas, quemar cualquier tipo de grasa alimenticia que no esté almacenada, y luego acceder fácilmente y oxidar la grasa almacenada para cuando la necesita.

No estoy diciendo que una persona que quema grasa no puede quemar la glucosa — porque la

ESTADO METABÓLICO EN QUEMA DE GRASA (EL ESTADO MÁS SALUDABLE)

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

glucosa es tóxica en la sangre, siempre la quemaremos, almacenaremos, la "asimilaremos"— simplemente no dependemos de esa fuente.

Incluso me atrevería a sugerir que el adaptarse a la grasa permitirá que una persona coma una comida alta en carbohidratos o que pase un día sin comer alimentos sin que se descompense. **Una vez que la maquinaria de la quema este en marcha y programada, podrá cambiar fácilmente entre las fuentes de combustible, según sea necesario.**

¿Cómo Saber Si Su Cuerpo Está Adaptado a la Quema de Grasas?

En realidad no hay una prueba casera para "adaptarse a la quema de grasa". Supongo que se podría analizar su cociente respiratorio (CR), que es la proporción de dióxido de carbono que produce el oxígeno que consume.

Un CR de 1+ indica la quema completa de glucosa; un CR de 0.7 indica una quema completa de grasa. Alrededor de 0.8 probablemente significaría que está muy bien adaptado a la quema de grasa, mientras que algo cerca de 1, probablemente significa que depende del azúcar.

Las personas obesas tienen cocientes más altos. Quienes tienen diabetes tienen CRs más altos. Las personas que comen por la noche tienen cocientes más altos (y menos oxidación lipídica). ¿Qué tienen estos grupos en común? Menor saciedad, hambre persistente, mala beta-oxidación de grasa, mayores antojos y consumo de carbohidratos — todos estos son características distintivas de una persona que quema azúcar.

Sería ideal si pudiera controlar la eficiencia de su mitocondria, incluyendo los productos de desecho producidos por su producción de ATP, tal vez con un microscopio de muy bien calidad, pero tendría que saber lo que está buscando.

Y además, aunque me gusta pensar que nuestras "cargas eléctricas celulares" se asemejan a la planta de energía de los Simpson, estoy bastante seguro de que quedara decepcionado por la realidad.

ESTADO METABÓLICO EN QUEMA DE GRASA (EL ESTADO MÁS SALUDABLE)

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

¿Sí? Entonces es probable que este adaptado a la quema de grasa. ¡Bienvenido al metabolismo humano normal! No, no existe ninguna prueba, no es algo simple de medir, no hay un número que monitorear, tampoco una prueba que le pueda solicitar a su doctor.

Para saber si su cuerpo está adaptado a la grasa, la manera más eficaz consiste en hacerse algunas preguntas básicas:

- ¿Puede pasar tres horas sin comer? ¿Cuándo se brinca una comida se siente inútil y miserable?
- ¿Tiene niveles de energía constantes durante todo el día? ¿Sus siestas al mediodía son placenteras, en lugar de rutinarias?
- ¿Puede hacer ejercicio sin consumir carbohidratos?
- ¿Ya no tiene dolores de cabeza ni mareos?

Adaptación a la Grasa vs. Cetosis

Un breve resumen sobre la cetosis: Estar adaptado a la quema de grasa no necesariamente significa cetosis. La cetosis es la cetosis.

Estar adaptado a la grasa describe la capacidad de quemar grasa, tanto grasa directamente a través de la beta-oxidación y glucosa por medio de la glucólisis, mientras que la cetosis describe el uso de cuerpos cetónicos creados de la grasa por los tejidos (como las partes del cerebro) que normalmente utilizan la glucosa.

Una [dieta cetogénica](#) le "indica" a su cuerpo que nada o muy poca glucosa está disponible a su alrededor.

¿Cuál es el resultado? tolerancia a la glucosa "dañada" y la resistencia "fisiológica" a la insulina, que suenan negativos, pero que realmente son necesarias en caso que haya poca glucosa en el cerebro.

Por otro lado, una alimentación bien completa y baja en carbohidratos (pero no completamente cetogénica) que le ayude a bajar de peso, en general mejorara su sensibilidad a la insulina.

Escrito por fran

Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:29 - Actualizado Sábado, 11 de Agosto de 2018 13:35

Sobre el Autor:

Marcos Sisson es autor de un libro de salud Bestseller en Amazon.com, llamado *The Primal Blueprint*,

también del

The Blueprint Cookbook

y el blog de renombre sobre salud y física MarksDailyApple.com. También es fundador de Primal Nutrition, Inc., una compañía dedicada a educar sobre salud y a diseñar suplementos de punta que tratan los desafíos de vivir en el mundo moderno. Puede visitar la página de Mark al visitar

marksdailyapple.com