

# El peso no importa

Texto Margarita Puig

**Estamos acostumbrados a oír la expresión "peso ideal", damos por sentado que tenemos que acercarnos a él y, en función de esa cifra, nos sometemos a dietas más o menos soportables. Pero ¿realmente existe un peso ideal?**

Todo el mundo anda tras el peso ideal. Y resulta que encontrar la forma para dar con él no existe. O en todo caso no es una tarea nada fácil si se tiene en cuenta que el peso saludable de dos personas de la misma edad, sexo y altura puede variar hasta 14 kilos o incluso más. Tiene su explicación: lo que importa no son los kilos que indique la báscula, si no cómo están distribuidos. Se trata de un asunto de densidad muscular u ósea, es decir, hay personas cuyos músculos y huesos pesan más y, sin embargo, no están por encima de su peso ni mucho menos gordas.

Para empezar hay tres tipos de constituciones corporales bastante definidos y el peso de ellas puede ser perfectamente diferente porque en cada una de ellas masa muscular, masa adiposa y esqueleto se reparten también de modo distinto. Según la constitución de cada uno, las personas pueden ser longilíneas (la sensación óptica es de ser estrecho y alargado. La estatura es superior a la envergadura de los brazos; las piernas son largas y la musculatura y el tronco son muy finos), normilíneas (corresponde al desarrollo armónico de todos los órganos, con miembros bien formados y musculatura media. La estatura corresponde a la abertura máxima de los brazos) y brevilínea (son personas con las formas cuadradas, con tendencia a la obesidad y una estatura relativamente baja. La musculatura está bastante desarrollada y la fortaleza corporal es evidente a simple vista).

Es importante asumir que el peso, en cuanto a enfrentarse a la báscula se refiere, es casi lo de menos. La doctora nutricionista Montse Folch asegura que "los especialistas siempre decimos que el peso es un valor más para evaluar nuestro estado nutricional, así como lo es el índice de masa corporal, y aunque es importante conocer qué porcentaje del mismo es grasa y qué proporción es músculo, en personas físicamente activas es bueno recordar que no existe un único valor de peso saludable, sino un rango de valores dentro del cual puede encontrarse un saludable peso para nosotros". Por ello, ella prefiere hablar de "peso confortable".

Esta especialista recuerda que tanto los factores del ambiente como los genéticos desempeñan un papel importante en nuestro peso. Los genes lo determinan en un 40%, mientras que el ambiente, en un 60%. Entre los factores ambientales que afectan

el peso están la falta de ejercicio, la nutrición no equilibrada, las medicinas y las situaciones estresantes de nuestra vida, ya sean positivas o negativas, como el desempleo o el nacimiento de un hijo. Los cambios químicos del cuerpo también influyen en el peso. Y, en el caso de las mujeres, se complica, puesto que unos años antes de experimentar la menopausia, los niveles de estrógeno disminuyen, se eleva la acumulación de grasa en el cuerpo y aparece la dificultad para adelgazar.

El peso ideal, exacto o confortable (según prefieran llamarlo) de cualquier persona dependerá siempre de su complejión y altura, pero también de su edad y su sexo. Existen tablas donde se establecen parámetros y promedios de lo que, teóricamente, debería pesar una persona con determinadas características, pero la teoría no vale para todos los individuos, por lo que es recomendable que se realice una evaluación individual llevada a cabo por un profesional de la salud.

Lo primero es conocer cuál es la complejión de cada uno. La doctora Folch avanza que una fórmula casera habitual para reconocer nuestra complejión es la de "dividir la estatura del individuo entre la circunferencia de la muñeca del brazo dominante y se compara con los valores en que la complejión es pequeña cuando es menor a 11 en mujeres y menor a 10,4 en hombres; mediana (10-11 en mujeres y 9,6-10,4 en hombres) y grande (menor a 10 en mujeres y menor a 9,6 en hombres).

Y para conocer si uno está dentro del rango de su peso teóricamente ideal hay otra fórmula bastante sencilla (puede dar una idea aproximada y rápida de si se está o no en el peso ideal) que es la de calcular el índice de masa corporal (IMC). Para averiguarlo, se toman en cuenta dos indicadores antropométricos: estatura y peso y se sigue la fórmula es la siguiente:  $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura}^2 \text{ (m)}$ . Si el índice es menor a 18,5 se refiere a alguien que está por debajo de su peso (incluso puede tener desnutrición); de 18,5 a 24,9 indica que el peso es normal; de 25 a 29,9 puede sugerir un sobrepeso; de 30 a 34,9 podría indicar obesidad tipo 1; de 35,0 a 39,9 habla de obesidad tipo 2, y mayor a 40 indica obesidad mórbida o tipo 3). Pero, cuidado, son ayudas pero sólo eso, ayudas. Meros indicadores. ▶

## FÓRMULAS SENCILLAS

Para conocer cuál puede ser el peso saludable para cada uno, lo que hay que hacer es aplicar una sencilla ecuación que se desprende de la fórmula aplicada para calcular el índice de masa corporal. Es decir, "el rango

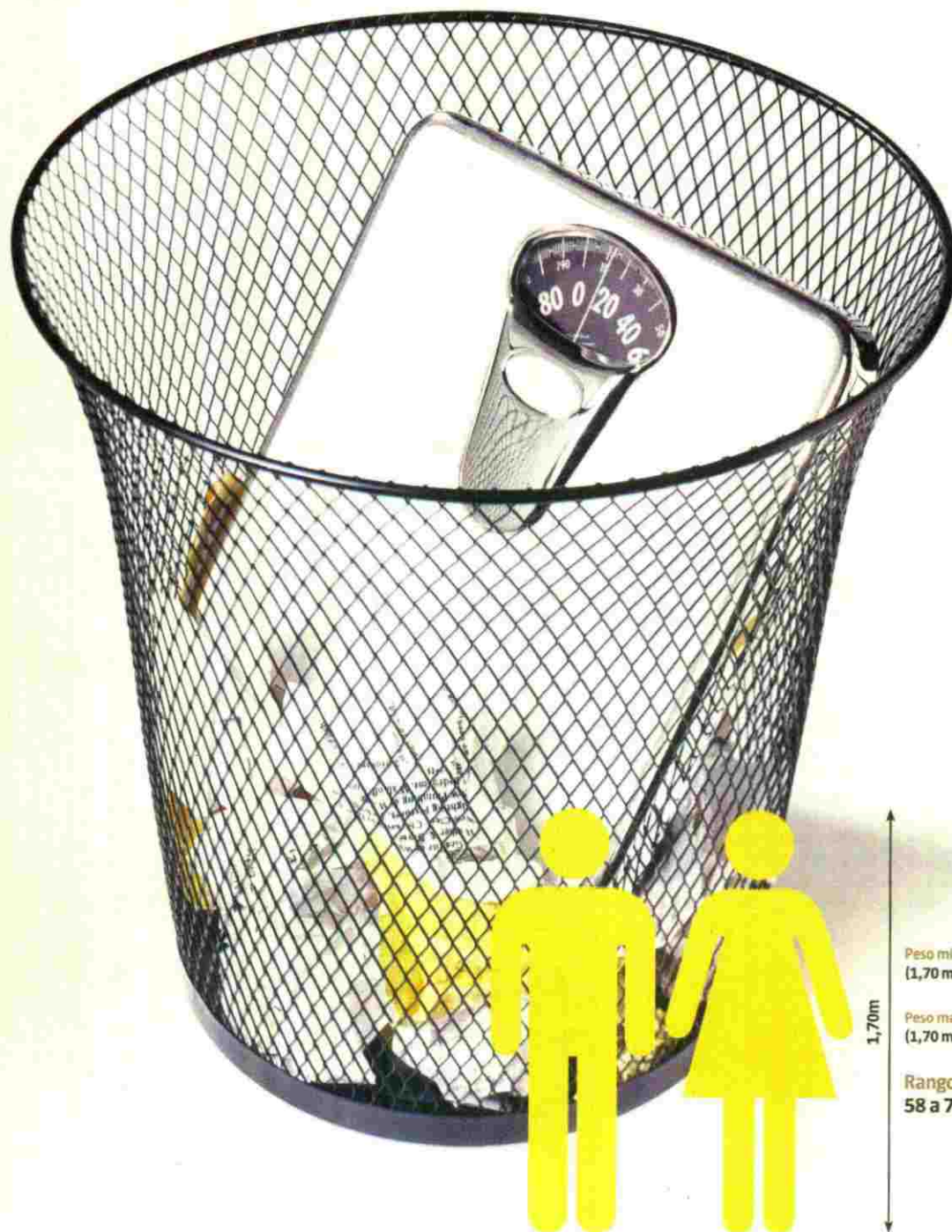
saludable de peso corporal será aquel que nos ubique en un valor normal de índice de masa corporal", explica la nutricionista Montse Folch, que asegura que para determinar cuál puede ser un peso saludable para nosotros sólo

basta con realizar la siguiente operación:

**Peso saludable = (altura x altura) x 21**

La altura debe colocarse en metros; así, para una persona que mide 1,70 metros, un peso saludable será equivalente

a  $(1,70 \times 1,70) \times 21$ , es decir, 61 Kg. Sin embargo, para ser más precisos y flexibles, siempre conviene conocer el rango saludable de valores en el cual puede ubicarse nuestro peso corporal. Para ello, debemos realizar



Peso mínimo  
 $(1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) \times 20 = 58 \text{ kg}$

Peso máximo  
 $(1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) \times 25 = 72,25 \text{ kg}$

Rango de peso saludable  
**58 a 72 Kg**

dos ecuaciones para estimar el valor mínimo del rango de valores y el valor máximo que puede adquirir nuestro peso corporal:

**Rango de peso saludable**  
**Peso saludable mínimo =**  
**(altura x altura) x 20**

**Peso saludable máximo =**  
**(altura x altura) x 25**

Así, aplicando la altura en metros y volviendo al ejemplo anterior, la persona que mide 1,70 metros tendrá el siguiente rango de valores para un peso saludable:

**Peso mínimo = (1,70 x**  
**1,70) x 20 = 58**

**Peso máximo = (1,70 x**  
**1,70) x 25 = 72,25**

**Rango de peso saludable =**  
**58 a 72 kg**

El peso saludable para esta persona es aquel que se en-

cuentre dentro de este rango de valores y que permita al individuo sentirse cómodo con él y sostenerlo en el tiempo. Por esta razón, cada persona tiene un rango de peso saludable. Los deportistas o quienes se entrenan para ga-

nar músculo, pueden tener un peso superior al valor máximo del rango de peso saludable, sin embargo, la gran masa muscular no perjudica al cuerpo. Entonces, esta fórmula es sólo para personas que se ejercitan con regularidad pero

sin ser deportistas de élite ni practicar mucha musculación. Además, habría que conocer nuestro porcentaje graso y de músculo en el cuerpo para valorar el estado de salud sin quedarnos sólo con el peso y el índice de masa corporal.

► En opinión de la nutricionista Montse Folch, "esos porcentajes son una de tantas variables que hay que contemplar para saber cuál es el peso más adecuado de cada persona. Esta fórmula no tiene en cuenta la composición corporal; es decir, cuánta grasa hay en el cuerpo, por lo que antes de tomar cualquier iniciativa relacionada con este asunto es importante que se consulte a un profesional de la nutrición para una evaluación más profunda". Es el especialista quien debe decidir si hay que perder peso o no. Y, en caso afirmativo, "tendrá en cuenta las actividades diarias de cada individuo y podrá adaptar mejor la alimentación a la rutina para que, poco a poco, se creen hábitos de alimentación sanos. Recuerda que no existen dietas milagrosas sino costumbres sanas. Estas costumbres se adoptan mediante el cambio de hábitos".

La mejor forma de llegar a una aproximación real del peso más saludable de cada uno es realizando una antropometría. María Teresa Barahona, médico especialista en nutrición en la unidad de estética del hospital Quirón San José de Madrid, explica que "es la herramienta mediante la cual con una serie de pliegues, perímetros, diámetros... de las diferentes partes del cuerpo, y teniendo en cuenta la constitución y la edad, nos dice la masa grasa, la masa ósea... que tiene un individuo, así como cuál debería ser su peso forma".

Otro factor imprescindible que tener en cuenta es el sexo, puesto que, por lo general, el hombre es más grande y pesa más que la mujer. Tiene más masa corporal que quemar en cuanto a calorías se refiere". Además, tal como indica Montse Folch, esas calorías tienen una evolución diferente dependiendo de si se trata de un hombre o una mujer: "Por una parte, las mujeres pierden esta masa corporal casi dos veces más rápido que los hombres, aunque esto sucede sobre todo a partir de los 40 años. Y por otra parte, el hombre posee también mayor cantidad de masa muscular, la cual le ayuda a quemar un 30% más de calorías".

¿Qué más hay que tener en cuenta? El aspecto hormonal: en el caso de los hombres, sus hormonas evitan que retengan líquidos y, finalmente, otra desventaja para las mujeres es el hecho de que estas tengan más grasa en el cuerpo, puesto que la necesitan para los embarazos y la nutrición de un posible bebé. Además de todo lo hasta ahora citado,

hay que añadir otra complicación a la hora de dar con la fórmula del peso ideal: con el paso de los años, la composición corporal va cambiando. "En general disminuye la masa muscular y aumenta la masa grasa. A nivel práctico se podría decir que a partir de los 25 años, se aumenta un kilo cada cinco años (según mi criterio, no es científico pero sí es eminentemente práctico)", asegura Barahona. A esto, la doctora Natalia Ribé, andróloga y máster en Medicina Cosmética y del Envejecimiento por la UAB, añade que "realmente es cierto que la edad es un factor que tener en cuenta en la alteración del peso. Con el paso de los años perdemos músculos y masa magra y ello conlleva cambios en el peso. También se debe tener en cuenta los desequilibrios hormonales que sufren tanto la mujer en la perimenopausia y la menopausia, como el hombre durante el proceso de la andropausia".

El deporte es otro de los factores que pueden hacer variar el peso. Aunque es un aliado perfecto para mantenerse en el peso saludable, también hay que tener muy en cuenta que no es una herramienta para perder peso: al contrario, este suele aumentar cuando se hace ejercicio físico de forma continuada. No es una contradicción. En absoluto. Muchos creen que hacer deporte significa quemar grasa y, en consecuencia, perder peso. Pero lo que en realidad pasa es muy distinto. La doctora Barahona recuerda que "al hacer ejercicio, aumentamos la masa muscular (dependerá mucho del tipo de ejercicio que se haga, y con ello el peso)". Así que a la hora de hacer deporte deberemos saber que "para tonificar un músculo tendré que hacer el ejercicio con poco peso y haciendo muchas repeticiones. Pero si quiero aumentar la masa muscular, deberé hacer pocas repeticiones con mucho peso por ejemplo".

La doctora Folch añade que "las personas con sobrepeso, es decir, aquellas que no tienen un exceso de peso muy elevado y que por tanto no entrarían en niveles de obesidad, suelen sorprenderse al observar cómo su peso aumenta a pesar de llevar una dieta adecuada y realizar ejercicio. Este incremento de peso se debe a que la actividad física contribuye a la formación de masa muscular. El músculo pesa más que la grasa por lo que el peso de la persona aumenta. Sin embargo, este dato no es negativo ya que el ejercicio, además de disminuir la grasa y aumentar la masa muscular, ayuda a reducir volumen y a moldear la figura, por lo que los resultados son muy

gratificantes aunque no se vean del todo reflejados en la báscula".

Los especialistas coinciden en que lo que importa es que el peso sea acorde con la constitución, edad y sexo de cada uno. Por ello, cuando se trata de rebajarlo también hay que considerar todas esas cuestiones. Es imprescindible olvidar para siempre las dietas milagro, que pueden perjudicar seriamente la salud, y también los ayunos. En este sentido, la doctora Barahona especifica que "son completamente desaconsejables porque provocan una situación estresante para el organismo". Para que se entienda explica que "teniendo en cuenta que la grasa es necesaria para asegurar la supervivencia, cuando el cuerpo intenta sobrevivir sin comida pone en marcha una serie de mecanismos para bajar su metabolismo para hacer que las reservas le duren más tiempo y cuando vuelve a comer piensa, se ha terminado la guerra, voy a acumular por si vuelve a haber otro... por eso es más fácil engordar después".

A ello Natalia Ribé añade que "está científicamente demostrado que el organismo necesita un aporte diario de proteínas, carbohidratos, frutas, verduras y lácteos que dependerá del consumo diario de energía de cada persona. El organismo necesita comer cinco veces al día de manera equilibrada y saludable para recibir el aporte necesario durante toda la jornada y evitar el efecto rebote". Por fortuna han pasado de moda las dietas agresivas, según Ribé, "por las consecuencias y desequilibrios que producen y que se han demostrado con el tiempo, como anemias, caída del cabello, trastorno del equilibrio iónico (pérdida de sodio y potasio), calambres o aparición de rampas, entre otros" y se imponen las dietas asesoradas por profesionales y adaptadas al historial de cada paciente.

Lo ideal es llegar a lo que los expertos definen como peso comfortable. Pero ¿qué es el punto comfortable? Muy fácil. Seguimos la dieta al pie de la letra, hacemos ejercicio y nuestro peso se mantiene igual. Seguramente, al principio, conseguimos adelgazar algunos kilos con bastante rapidez, pero después nos quedamos en el mismo punto y, aunque seguimos todos los consejos, no perdemos ni un gramo. Entonces lo tenemos. Ese es el punto comfortable. Quizá no el más estético pero sí el más saludable. ■



EL PESO  
IDEAL  
PUEDE SER  
DE HASTA  
14 KILOS DE  
DIFERENCIA  
SEGÚN LAS  
PERSONAS

A PARTIR DE  
LOS 25 SE  
PIERDE MASA  
MUSCULAR  
Y SE SUELE  
GANAR UN  
KILO CADA  
CINCO AÑOS