



La importancia del ejercicio

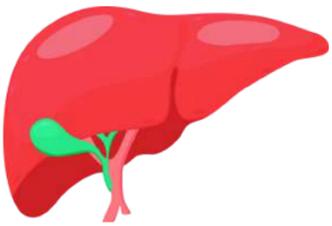
La **obesidad** es una enfermedad que consiste en tener **exceso de grasa corporal**



Cuando se gastan más calorías de las que consumen en la dieta el organismo recurre a sus reservas energéticas para satisfacer sus necesidades, de forma que el peso disminuye.

Reducir el aporte calórico mediante la dieta, los fármacos o la cirugía produce una **disminución de TODAS las reservas energéticas** del organismo, y por tanto una bajada de peso.

Dichas reservas energéticas están formadas por 3 componentes:



Glucógeno



Músculo



Grasa

El glucógeno es la primera reserva en gastarse, después el cuerpo comienza a consumir **proteínas musculares y grasa por igual** como fuente de energía.

Cuando una persona pierde peso el desafío más importante al que se enfrenta es a conservar intacta su masa muscular.

EL EJERCICIO FÍSICO DE FUERZA ES EL ÚNICO ESTÍMULO QUE PRODUCE UN AUMENTO O CONSERVACIÓN DE LA MASA MUSCULAR.

También debe asegurarse un consumo adecuado de proteínas en la dieta

SI PERDERMOS PESO SIN HACER EJERCICIO DE FUERZA ES PROBABLE QUE PERDAMOS MÁS MASA MUSCULAR QUE GRASA.

