

No et centris en la bàscula

Després de l'estiu, al setembre arriba el temps dels bons propòsits, gairebé com en any nou. Com ja és habitual, ens plantejem que és el moment adequat per a tornar a 'portar-se' bé i recuperar la línia en el cas d'haver agafat algun quilo de més a conseqüència del confinament i les vacances. Quan ens posem a dieta tendim a preocupar-nos únicament de reduir el pes total, és a dir, el pes que marca la bàscula. Però quina importància té realment aquest número?

Des del servei d'Endocrinologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor ens expliquen que tenir en compte i obsessionar-se amb el número total a l'hora d'intentar baixar de pes és un error. El pes és igual, el realment important és saber la quantitat de greix que tenim en el cos i millorar la nostra composició corporal.

La composició corporal es refereix als diferents percentatges de greix, ossos, aigua i músculs que conformen el cos humà. La composició corporal de cada individu és totalment diferent i dues persones del mateix sexe amb el mateix pes poden veure's totalment diferents perquè la seva composició corporal no és la mateixa.

El cos humà està format per ossos, aigua, músculs i greix. Cadascun d'aquests elements té una massa i volum diferent, per la qual cosa en realitat és una qüestió de densitat (massa/volum). En el cas del múscul aquest és un 18-20% més dens que el greix per què 1 quilo de múscul ocupa menys volum que 1 quilo de greix. Per això, no hem d'obsessionar-nos en un pes o un altre sinó a disminuir l'excés de greix corporal transformant-la en múscul.

L'anàlisi de la composició corporal es denomina impedanciometria i consisteix a determinar quin percentatge del nostre pes és grassa i quin és aigua corporal. Es tracta d'una prova molt senzilla, ja que s'assembla a una bàscula normal. És important realitzar aquesta anàlisi per a poder dissenyar una estratègia de pla esportiu i nutricional en funció de les nostres necessitats: perdre greix, construir múscul o ambdues. I aquí arriba el moment de començar a menjar de manera saludable, reduint el consum d'aliments grassos, i de realitzar esport de manera quotidiana combinant l'exercici cardiovascular amb exercici de força. La clau està en primer perdre greix i després tonificar els músculs.

És important no confondre l'anàlisi de composició corporal amb el conegut IMC (índex de massa corporal). L'IMC és un índex sobre la relació entre el pes i l'altura, generalment utilitzat per a classificar el pes insuficient, el sobrepès i l'obesitat en població adulta. La composició corporal no és una cosa valorable a través de l'IMC, perquè únicament té en compte l'altura i el pes, però no com està distribuït aquest últim (massa muscular, massa grassa i esquelet ossi). L'IMC generalment sobreestima el teixit adipós en aquells amb major massa corporal (per exemple, els atletes) i subestima l'excés de greix en aquells amb menor massa corporal.

No et centris en la bàscula

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45