



CENTRO DE FISIOTERAPIA  
Y SALUD INTEGRAL

Tfnos: 91 142 49 28/640153372

## DESCUBRE CUAL ES TU PORCENTAJE DE GRASA

NO CONVIERTAS A LA BÁSCULA EN LA TABLA DE LA LEY. FÍJATE EN LOS PORCENTAJES DE GRASA DE TU CUERPO Y CONOCE LAS DIVERSAS FORMAS DE EVALUARLOS PARA ANALIZAR DE VERDAD TUS PROGRESOS

La mayoría de las personas que quieren cuidarse han intentado ponerse un par de pantalones que no le cabían, o han echado una ojeada en el espejo cuando se duchaban para comprobar que cada vez tenían más grasa. Para intentar eliminarla, muchas personas recurren primero a una relación de cifras y se agobian pensando en porcentajes de grasa, índices de masa corporal, relación entre cintura-cadera, pretendiendo descifrar el significado de todos esos complicados números.

Vamos a insistir en que una cifra nunca debe influenciar en tu manera de sentir. Estar en forma y tener grasa son dos cosas distintas. Si entrenas y te alimentas bien, aunque tengas cierto porcentaje de grasa, aumentarás tus posibilidades de conseguir una vida sana y feliz.



## El papel de la grasa.

La grasa tiene varios cometidos importantes; protege nuestros órganos contra golpes y deslizamientos, aísla tejidos y órganos, es fundamental para sintetizar algunas vitaminas, etc. Otra función primordial es la de ser una fuente de energía, disponible para gastarse cuando el cuerpo la necesite.

Tanto el exceso como el defecto de grasa puede ser peligroso para la salud. Hay que buscar el porcentaje adecuado.

Existen riesgos asociados con la falta de grasa corporal. Entre ellos están la disminución del factor de protección del sistema inmunológico, los fallos energéticos y las infecciones recurrentes. Cuando carecemos de grasa suficiente podemos perder muchas posibilidades en situaciones relacionadas con la supervivencia o la recuperación de enfermedades u operaciones. Sin embargo, el riesgo de la obesidad es todavía mucho mayor ya que se asocia con toda clase de enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Para descubrir si tenemos el porcentaje de grasa adecuado, existen muchos métodos de medida. Gran parte de ellos quedan limitados respecto a la información que ofrecen, ya que se basan muchas veces en elementos parciales.

## **DIVERSOS MÉTODOS PARA ESTIMAR LA GRASA CORPORAL**

### Relación entre cintura y cadera.

Se comprueba dividiendo la circunferencia de la cintura por la mayor de la cadera. Las cifras resultantes son las siguientes:

Por debajo de 0'8 resulta ideal.

Entre 0'8 y 0'82 está en el límite.

Por encima de 0'82 se asocia con consecuencias negativas para la salud.

Por ejemplo, una mujer que tenga 75 cm. de cintura y 100 de cadera posee una relación de 0'75, dentro del intervalo ideal.

Las relaciones elevadas entre la cintura y la cadera se asocian con riesgo superior de enfermedad cardiovascular, embolia, hipertensión, diabetes y resistencia a la insulina. La grasa tiende a acumularse en la zona media con el paso de los años. Muchas personas que tienen notables diferencias entre la cintura y la cadera durante su juventud, comprueban que al cumplir más años pierden la diferencia.

También el medir solamente la cintura resulta aceptable para predecir el estado de salud. Una cintura de menos de 82 centímetros se considera ideal, y si pasa de 100 centímetros, indica peligro y alto riesgo de enfermedad.

Apenas tardas unos segundos en comprobarlo y no cuesta nada hacerlo. Los únicos errores pueden deberse a retener la respiración o a colocar la cinta métrica mal.

### Índice de masa corporal.

Se mide dividiendo el peso corporal en kilos entre el cuadrado de la estatura en metros. Este sistema posee limitaciones ya que únicamente ofrece un índice de peso de acuerdo a la estatura pero no aporta información sobre la composición del cuerpo ni el porcentaje de grasa que contiene. Por ejemplo, un atleta musculado puede tener una puntuación de índice de masa corporal que dice que está obeso. Si nos imaginamos a una mujer atleta de 1'60 de estatura, 70 kilos de peso y 22% de grasa, sabremos que está dentro del porcentaje promedio recomendado. Sin embargo, si es una mujer normal con esa estatura y ese peso, tendrá aproximadamente un 35% de grasa, lo que resulta un índice de obesidad.

El índice de masa corporal no dice si tienes más músculo o más grasa y dónde está situada ésta. Vale para la población general pero no para las personas que hacen ejercicio.

Tiene una precisión de error de aproximadamente un 5%. No cuesta nada hacerlo, apenas se tarda un par de minutos.

Referencia	Valor mínimo	Punto de corte	Valor máximo
d3		Deficiencia nutricional en 3er grado	16
d2	16	Deficiencia nutricional en 2do grado	17
d1	17	Deficiencia nutricional en 1er grado	18,5
bp	18,5	Bajo peso	20
<b>normal</b>	<b>20</b>	<b>Normal</b>	<b>25</b>
sp	25	Sobrepeso	30
o1	30	Obesidad en 1er grado	35
o2	35	Obesidad en 2do grado	40
o3	45	Obesidad en 3er grado	

#### Análisis de impedancias bioeléctricas.

Bastante preciso y el más rápido de todos, aunque la compra del aparato puede resultar algo cara, pero sin duda alguna, merece la pena hacerlo. El problema es que las máquinas que se sujetan con la mano únicamente proporcionan información de la grasa de la parte superior del cuerpo, mientras que las básculas de baño sólo te reflejan la grasa de las piernas y los glúteos. Sin embargo es muy fácil de usar, lo puedes llevar a cualquier sitio, descubre tu porcentaje de grasa enseguida, pero no tiene una gran precisión en detectar los cambios de grasa corporal ya que sus lecturas varían mucho

#### Medidor de espesor de la piel.

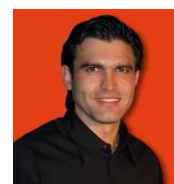
Tiene un error aproximado al del análisis de impedancia bioeléctrica. Suele costar barato, y los cálculos se realizan en menos de 15 minutos. Los errores de este sistema suelen basarse en que no analiza la edad ni tampoco la capacidad de compresión de la grasa. Sin embargo, apenas ocupa espacio, es rápido y conveniente, aunque requiere el uso de una técnica precisa, y no vale para las personas muy delgadas o demasiado gordas.

#### Peso debajo del agua.

Una de las medidas más precisas, pero que suele tardar más de una hora en realizarse. El aparato cuesta caro, y además subestima la grasa en las personas de raza negra, debido a su mayor densidad ósea, añadiendo asimismo grasa aparente a los culturistas. En realidad no es preciso para los atletas, y también tiene el inconveniente de ser un aparato, incómodo, y que tarda mucho tiempo en realizar el análisis.

#### Análisis por rayos x de energía dual.

El más preciso de todos los sistemas. También de los más rápidos, aunque el costo por prueba resulta relativamente caro. Permite asimismo, llevar la ropa encima. El problema es que este aparato no es fácil de encontrar, ya que es muy caro y sólo suelen tenerlo algunos hospitales.



**Autor:** Marcos Catalán Femenía  
Fisioterapeuta / Preparador Físico