

Ejercicio y Low-Carb con Ricardo Chávez

Kim: Ayer estaba leyendo nuestra guía de Diet Doctor, sobre como bajar de peso y uno de los puntos ahí dice que, una de las cosas más sobrevaloradas, sobre la pérdida de peso es el ejercicio. Así que quería preguntarte a ti, como entrenador físico que también usa la dieta cetogénica, si estás de acuerdo con eso.

Ricardo: Claro, a mí, yo amo el movimiento por mi formación. Y si pensamos en nuestra línea evolutiva estamos preparados para movernos. Ahora, cuando tratamos de implementar las dietas bajas en carbohidratos, cetogénicas, altas en grasa; Quizás no sería una muy buena idea aumentar el movimiento, o sea entrenarnos en muy altas intensidades. Porque eso desencadena una serie de señales a nivel hormonal, enzimático, que pueden aumentar la ansiedad, pueden aumentar el hambre.

Lo primordial para el manejo del peso, debe ser la comida, acompañado del movimiento. Ahora, si bien el ejercicio sensibiliza la membrana celular, uno puede utilizar de mejor manera la azúcar, (lo) fundamental es la comida. O sea quizás, como te repetía, no es muy buena idea aumentar el ejercicio como primera herramienta para manejar el sobrepeso. Debe ser la comida, acompañada del movimiento.