

Què hem de saber per a millorar la nostra composició corporal

A tres setmanes de la celebració de Setmana Santa, esperant que la situació epidemiològica es mantingui amb xifres a la baixa, desitjant que la Covid19 ens doni una treva i puguem gaudir d'uns dies de descans, arriba el moment de començar a pensar en l'operació posada a punt per a recuperar la figura. El toc de queda, el tancament de l'oci i la restauració, els aforaments limitats en gimnasos i clubs esportius, el teletreball,... han donat ales al sedentarisme que ja està passant factura a la nostra salut, sovint en forma algun quilo de més i no hem pogut desprendre'ns d'ell. Quan ens posem a dieta tendim a preocupar-nos únicament per 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 del Centre Mèdic Quirónsalud Rubí ens expliquen que obsessionar-se amb el nombre total de quilos a l'hora de baixar de pes és un error. El pes és igual, la qual cosa realment importa és conèixer 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.

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 pel que 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 aquest 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.