

# **FITNESS METABOLICO, el complemento eficiente a su tratamiento.**

## ***Cuán importante es el ejercicio en la pérdida de peso?***

No es fácil lograr una pérdida de peso cuando uno tiene una mala condición física. Si Ud camina 1 km gasta solo la mitad de su peso en calorías. Ej: Si peso 70 kilo, camino un km, gasto solo 35 calorías.

**PERO si puedo trotar 10 kms gasto 700 calorías!!!!**

Lo importante de un plan inicial de ejercicios es tener y obtener una buena función muscular para poder realizar un adecuado gasto energético y calórico y así poder disminuir de peso mediante el ejercicio.

## ***-En qué consiste el Fitness Metabólico? Por qué es tan efectivo?***

Fitness Metabólico es un plan o intervención en que el ejercicio juega el rol de un fármaco. Es decir Ud. es evaluado y diagnosticado en relación a su condición metabólica y de esa forma puede obtener una recomendación o prescripción del ejercicio adecuado a sus características o necesidades que van desde la obtención de una pérdida de peso a una disminución de los triglicéridos o a un aumento de la sensibilidad a la insulina.

## ***-Para quienes está recomendado y para quienes no?***

Prácticamente, ante la posibilidad de obtener un diagnóstico individualizado de su condición o capacidad funcional metabólica, este plan es posible llevarlo a cabo en el 98% de los pacientes ya que se adecua a los objetivos planteados por el paciente y considerando el diagnóstico médico y fisiológico de su tratamiento. Por tal motivo, paciente hipertenso o diabético o dislipidémico, se ve efectivamente beneficiado y en cierto modo protegido con este método.

## ***-En qué consiste el programa?***

El programa que se lleva a cabo acá en CEM es en conjunto y coordinado con el cuerpo médico quien lo deriva a una **EVALUACION Y EXPLORACION DE SU CAPACIDAD FUNCIONAL** que consiste en determinar la cantidad de tejido graso y de tejido magro que Ud. posee al inicio y detectar como esta cambia en el transcurso del tratamiento. Paralelamente se somete a una medición de las respuestas metabólicas del tejido muscular y el comportamiento de parámetros cardio-vasculares. Esto es llevado a cabo por un fisiólogo (\*) especializado en la materia y que en conjunto con el paciente deciden la forma y modo de complementar y rentabilizar el tratamiento médico al cual Ud. es sometido.

## ***-Describe alguna de las características del plan de ejercicios más frecuentes***

Normalmente el diagnóstico obtenido es el de SARCOPENIA que es la pérdida de función y masa del tejido muscular lo que deja al paciente con un cuadro denominado de glico-lipo-toxicidad, es decir un mal manejo de los depósitos de grasa y azúcar. Se requiere de manera urgente sacarlo de dicho cuadro permitiendo una limpieza del tejido y de las grasas ectópicas, es decir, de las que se encuentran en lugares no deseados de nuestro cuerpo. Esto permite fácilmente salir de otro cuadro común en los pacientes que es el de insulina resistencia.

**El método de FITNESS METABOLICO SE BASA EN EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD PERO sin STRESS CARDIOVASCULAR, DE CORTA DURACION Y SE LLEVA A CABO SOLO 2 VECES POR SEMANA.!!!**

## ***FITNESS METABOLICO ayuda a que la baja de peso obtenida se mantenga en el tiempo?***

El gran impacto de este método es que con poco minutos semanales, Ud. normaliza en gran parte su perfil bioquímico y crea organelos intramiocelulares que permiten incluso mientras duerme, metabolizar grasas de manera significativamente mayor que lo que lo hacía antes de iniciar el tratamiento. Académicamente este fenómeno se describe como el estímulo a la biogénesis mitocondrial, responsable del metabolismo oxidativo de grasas y azúcares. Por otro lado adicionado al régimen alimenticio, METABOLIC FITNESS permite que Ud modifique su peso corporal pero conservando una relación saludable entre el tejido graso y el tejido muscular. Si Ud mantiene una buena relación entre estos dos compartimentos, la mantención del peso perdido o del nuevo peso corporal adquirido es permanente.



*(\*)El fisiólogo Carlos Saavedra, es Master en Ciencias de la Universidad Laval de Canadá y especialista en metabolismo energético y es conocido en diversos medios científicos por sus aportes al campo de la obesidad, insulina resistencia y ejercicio físico.*