

• **El egreso** de calorías o gasto energético se hace a través de tres vías. Primero, el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo requiere de energía (rata metabólica en reposo); segundo, el organismo quema calorías al procesar los alimentos que consume y para mantenerse caliente (termogénesis); y tercero, a través de la actividad física.

Se puede por tanto aumentar de peso cuando los ingresos son mayores que los egresos. Por ejemplo, cuando se come más de la cuenta y no se hace ejercicio para quemar el excedente de calorías; o cuando se come lo mismo de siempre pero se deja de hacer ejercicio. En la figura 1, se explica de una manera práctica el problema del sobrepeso para que se pueda entender mejor.

¿Cómo se pierde peso?



realiza poca actividad física, o si su rata metabólica en reposo o su termogénesis son genéticamente muy «ahorrativos» (poco gasto de energía corporal). El resultado es evidente: se acumula más grasa.

El tanque 5 nos representa la peor circunstancia: cuando alguien come mucho y, a su vez, no hace ejercicio o realiza poca actividad física, o su rata metabólica en reposo es muy baja. Por supuesto que estas personas son las que tienen más sobrepeso y obesidad.

Los dibujos de los **tanques 6a, 6b y 6c** indican cómo se puede bajar de peso: comiendo menos (6a); haciendo ejercicio o aumentando la actividad física (6b); o, lo más indicado, comiendo menos y aumentando la actividad física (6c).

Nota: La cantidad de calorías que entran o que salen señaladas en cada tanque son sólo un ejemplo puesto que en la realidad esto varía mucho.