

Cómo preservar masa muscular durante una pérdida de peso

Por qué la calidad de la pérdida de peso importa tanto como la cantidad, y qué tres líneas de actuación marcan diferencia.

Información educativa. No sustituye la valoración individual de un profesional sanitario.

Por qué importa la masa muscular

La masa muscular cumple varias funciones durante una pérdida de peso. Sostiene la fuerza y la funcionalidad, contribuye al gasto energético en reposo y, sobre todo, condiciona la capacidad del organismo para mantener el peso una vez se reduce o se suspende un tratamiento.

Una pérdida de peso que erosiona la masa muscular reduce el gasto basal, baja la fuerza, deteriora la función física y aumenta el riesgo de recuperar peso. Una pérdida que la conserva preserva el metabolismo y mejora el pronóstico a largo plazo.

Qué la pone en riesgo

Hay tres factores principales que aumentan la pérdida de masa muscular durante una pérdida de peso:

- Déficit calórico muy grande mantenido en el tiempo.
- Ingesta de proteína insuficiente.
- Ausencia de entrenamiento de fuerza.

En tratamientos con GLP-1, donde el apetito se reduce de forma marcada, los tres factores pueden coincidir si no se prestan atención. Esa combinación es la que más erosiona la masa muscular.

Tres líneas de actuación

1. Proteína suficiente

La proteína es el nutriente clave para preservar la masa muscular durante el déficit. Ayuda a la saciedad, limita la pérdida de fuerza y reduce el deterioro funcional. La cantidad concreta depende de cada persona y conviene individualizarla con un profesional.

2. Entrenamiento de fuerza

Varias veces por semana, con progresión adaptada. Es el estímulo más eficaz para conservar masa muscular durante una pérdida de peso. No requiere equipamiento sofisticado: bien pautado, puede hacerse en gimnasio o en casa con material básico. Lo importante es la regularidad.

3. Actividad diaria

El movimiento espontáneo a lo largo del día — caminar, subir escaleras, no estar sentado durante horas — suma un volumen de actividad que protege contra la caída del gasto energético total.

Cómo saber si va bien

El peso en la báscula no informa de qué se está perdiendo. Indicadores útiles: la fuerza en los entrenamientos, la sensación de energía durante el día, las medidas, la composición corporal en una báscula bioimpedanciométrica fiable o, según el caso, una valoración profesional.

Idea central. El objetivo no es solo bajar de peso. Es bajar de peso preservando la masa muscular. La diferencia entre una y otra cosa marca el resultado a largo plazo.

Errores frecuentes

- Comer muy poco durante el día sin asegurar la proteína.
- Confundir actividad ligera (caminar) con entrenamiento de fuerza.
- Empezar a entrenar fuerza solo al final del tratamiento.
- Asumir que toda la pérdida es grasa porque la báscula baja.
- Reducir la proteína por miedo a 'esfuerzo digestivo' sin evaluar alternativas.

¿Necesitas seguimiento personalizado?

FitDoctor ofrece un programa de seguimiento médico, nutricional y de hábitos para personas en tratamiento de pérdida de peso. No prescribe ni vende medicamentos. Más información en fitdoctor.es.

Aviso médico. Esta guía tiene carácter educativo y general. No sustituye la valoración individual realizada por un profesional sanitario. Las decisiones sobre tratamiento, dosis o suspensión de medicación deben tomarse siempre con el médico responsable.