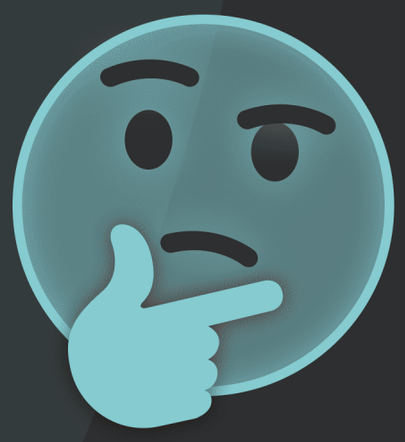
Alicia Perruca

¿HAY ALGO QUE PODAMOS HACER CON LA GRASA LOCALIZADA?





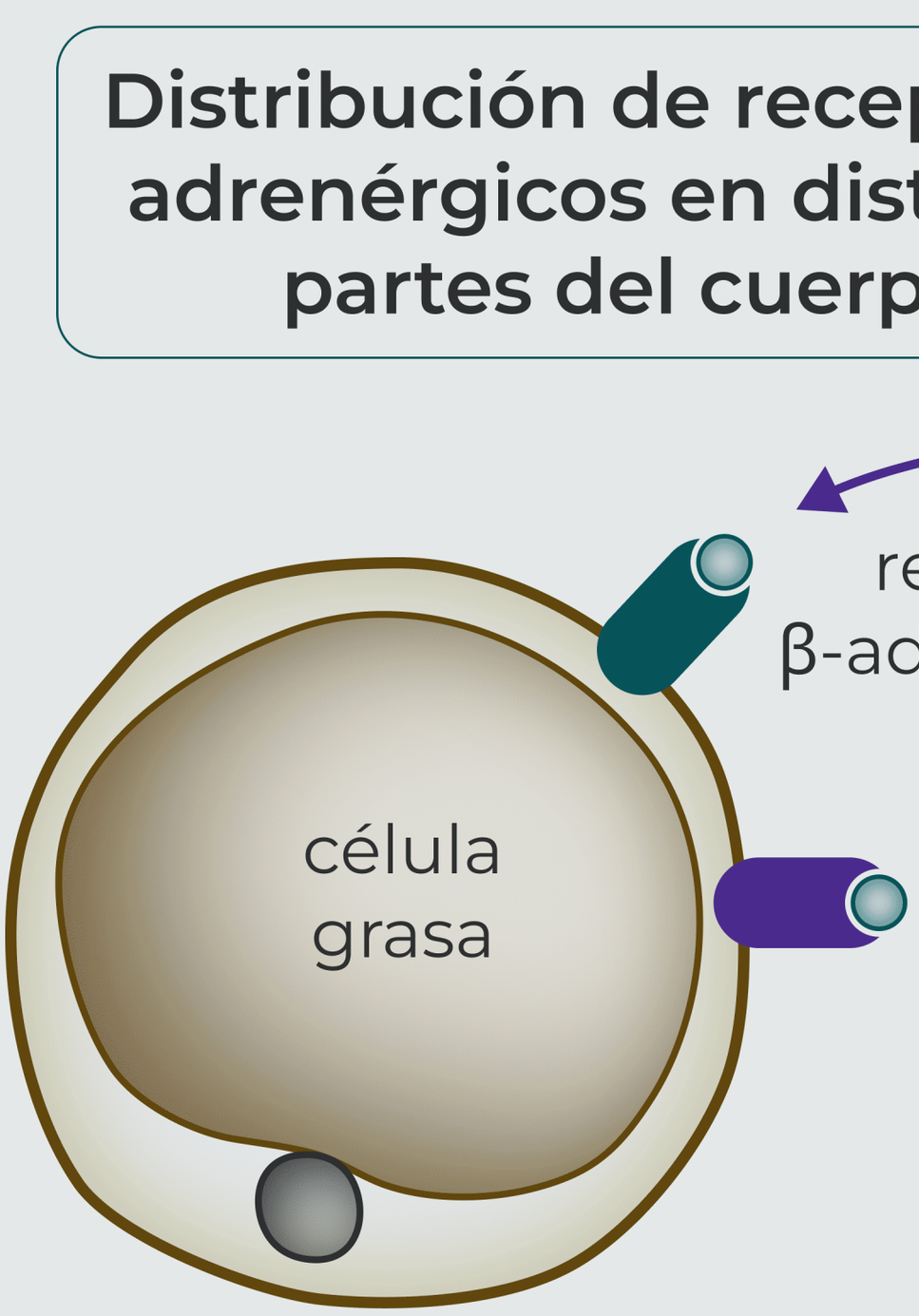
Alicia Perruca

¿LA GENÉTICA JUEGA UN PAPEL?

Sí, pero no todo está escrito

La genética define dónde tiendes a **acumular grasa** y cómo la **movilizas**, influyendo en:





receptor β-adrenérgico → falicilta la movilización de grasa (**lipólisis**)

receptor α-adrenérgico → inhibe la movilización de grasa



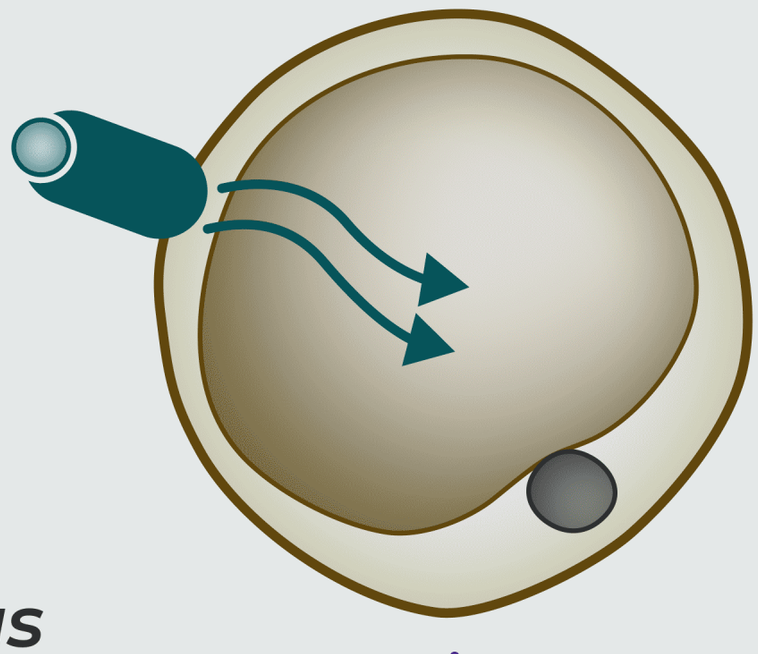
Ejemplo: acumulación de grasa abdominal

Alicia Perruca

¿CÓMO PUEDE EL EJERCICIO DE FUERZA ACTUAR EN ESTO?

Circulación

El ejercicio y la presencia de tejido muscular ***sí*** *puede* ***aumentar temporalmente la circulación*** *sanguínea en las* ***áreas entrenadas***

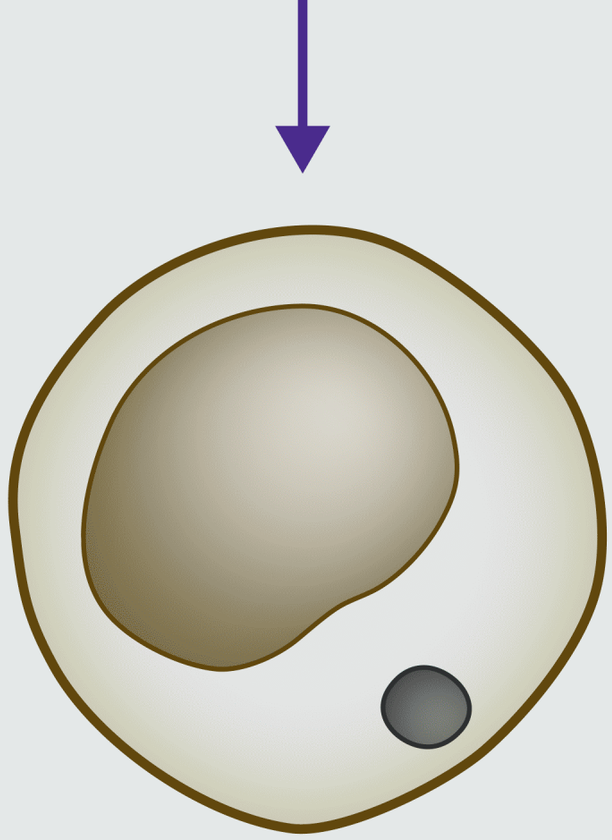


lipólisis

Liberación de catecolaminas a la sangre (adrenalina, noradrenalina)

Aumento de la sensibilidad de los receptores β-adrenérgicos

Pérdida de grasa de forma sistémica *(todo el cuerpo), no localizada*



Alicia Perruca

INFLUENCIA DE LAS HORMONAS EN LA DISTRIBUCIÓN DE GRASA

TESTOSTERONA

Mejora la acción de los receptores **β-adrenérgicos** (lipólisis)

↓

Menos receptores en el **abdomen** (más **acumulación de grasa** en hombres)



ESTRÓGENOS

Más receptores **α-adrenérgicos** y **menor circulación** en **caderas, muslos y glúteos**

↓

Acumulación de grasa en mujeres

CORTISOL (estrés)

Reduce la efectividad de los receptores β-adrenérgicos

+

promueve la **acumulación de grasa visceral** (abdominal)

PROGESTERONA

Puede aumentar la **retención de líquidos** en tren inferior

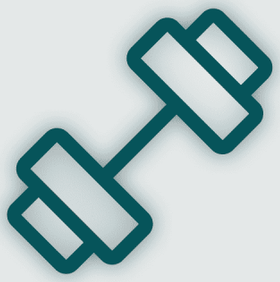
↓

Zona más “inflamada” y menos tonificada

No necesariamente se cumple en todas las personas

Alicia Perruca

¿QUÉ PUEDES HACER PARA AUMENTAR LA PÉRDIDA DE GRASA LOCALIZADA?



Entrenamiento de fuerza
(y aumento de la masa muscular en la zona)

mejora la:

- Circulación — efecto: localizado
- Liberación de catecolaminas — efecto: sistémico
- Acción de receptores β — efecto: sistémico



Déficit calórico → Importante **evitar dietas muy restrictivas** que generen altos niveles de estrés (eleva el cortisol)



Control del estrés → Para evitar tener el **cortisol** constantemente elevado

Alicia Perruca

¿Te interesa perder grasa y a la vez ganar músculo?

