

LOS SUPLEMENTOS TERMOGÉNICOS, O CÓMO AUMENTAR TU METABOLISMO PARA QUEMAR MÁS GRASAS

Por el Dr. Ivan Ibáñez

En cuanto llega el verano y el buen tiempo muchas personas, deportistas y no deportistas, se lanzan a una carrera por mejorar su aspecto externo. Es el momento en que la mayoría recurre a la suplementación llamada "quemagrasa" para reducir su peso o su porcentaje de grasa corporal. Establecemos en los 'quemagrasas' unas categorías que agrupan a los productos por su forma de actuar, incluyendo algunos cuya acción no es específicamente quemagrasas, como los diuréticos o los bloqueadores, pero que favorecen la pérdida de peso. Hay diversas formas de hacer que la grasa no deseada disminuya su porcentaje en el cuerpo y los diferentes tipos de suplementos responden a estas diferentes formas. Algunos elevan el metabolismo, otros activan el transporte de las grasas a las zonas de la célula donde se queman, otros la bloquean a nivel digestivo, etc. En muchos casos también se combinan acciones.

En el artículo que os ofrecemos a continuación vamos a analizar en profundidad los suplementos llamados termogénicos, aquellos cuya función principal es la de elevar el metabolismo, explicando su mecanismo de acción, las diferentes sustancias termogénicas y su efectividad, las dosificaciones y contraindicaciones a tener en cuenta, las combinaciones más eficaces, e incluso cómo pueden ayudar mejor a los deportistas.

Definición

Los termogénicos son sustancias que aumentan la formación de calor, tal y como indica el nombre "termo" de temperatura y "génesis" del latín, formación. Por tanto provocan un aumento del metabolismo y consecuentemente una mayor producción de calor, perdiendo calorías.

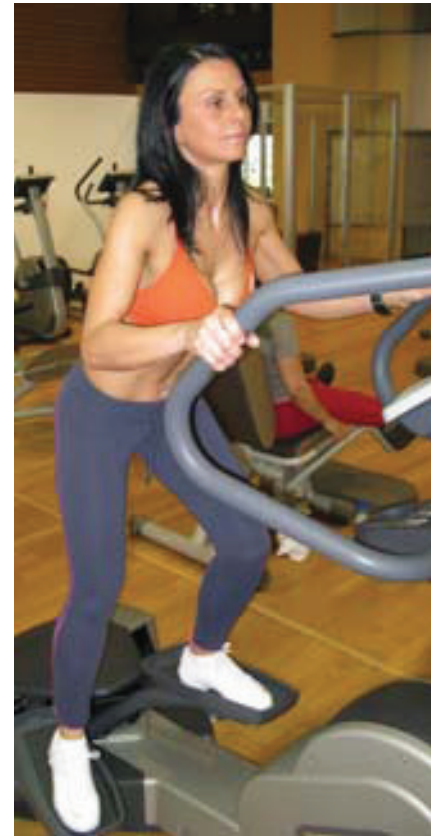
Explicación del mecanismo de acción de los termogénicos

El metabolismo basal es la cantidad de energía necesaria para mantener el organismo vivo en situación de reposo medido por la mañana, después de un descanso nocturno y sin haber ingerido alimentos. Viene a representar el 60% del gasto calórico diario para una persona

de hábitos sedentarios. En la práctica se utiliza el REE (Resting energy expenditure) o gasto energético en reposo que representa el 70% del gasto calórico total para la misma persona de hábitos sedentarios a cualquier hora del día (aproximadamente dos horas después de haber realizado una toma de alimentos).

El gasto calórico total diario es dependiente de la edad, de la talla, del sexo, del peso (masa magra), de la actividad física, del sistema hormonal y del tipo y cantidad de ingesta calórica realizada.

El cuerpo tiene la capacidad de adaptarse al medio externo. Uno de los mecanismos más eficaces para ello es el sistema neuroendocrino, capaz de adaptarse de forma precisa en casi todos



los tejidos del organismo a través de sus hormonas, como pueden ser las catecolaminas. Las catecolaminas como la adrenalina y la noradrenalina forman parte del sistema nervioso simpático (sintetizadas por la glándula suprarrenal, situada como el nombre indica por encima de los riñones). Otras de las hormonas muy importantes que regulan el metabolismo son las del tiroides, la T4 (pro-hormona) y la T3 (forma activa). Éstas, una vez liberadas al torrente sanguíneo, provocan un aumento de la frecuencia cardiaca, dilatan los bronquios para que el cuerpo pueda ingresar más cantidad de oxígeno e intervienen en la redistribución del flujo sanguíneo y en la movilización y utilización de los sustratos energéticos (grasas y carbohidratos principalmente).

El estímulo del sistema nervioso simpático-adrenal produce aumento del metabolismo y oxidación de lípidos (lipólisis), y, consecuentemente, una disminución del peso corporal a expensas del tejido graso.

Los termogénicos tienen la particular característica de ser "simpaticomiméticos", actuando como precursores de catecolaminas.

Efectividad de los termogénicos

La efectividad de los termogénicos se deriva de su acción: activar la lipólisis, aumentar el metabolismo y el aporte de energía para el músculo. La oxidación de las grasas y, en consecuencia, el aumento de la lipólisis provoca un aumento de casi un 10% respecto al metabolismo basal.

El uso de termogénicos mejora, además, el estado de alerta y energía a través del incremento en la generación de ATP (adenosin trifosfato), previniendo el descenso de la tasa metabólica producida cuando se hace una dieta.

Todo lo dicho anteriormente está bien documentado en las últimas publicaciones científicas.



Tipos de suplementos termogénicos

Los termogénicos más adecuados son las sustancias naturales no derivadas de la efedrina directamente. Entre estas sustancias, destacamos como termogénicas las siguientes:

- **Té verde:** contiene "epigallocatequina-gallate" y cafeína. Sus polifenoles aumentan el metabolismo y presentan acción lipolítica y anticancerosa (contribuye en la prevención de tumores).
- **Té rojo:** contiene cafeína y teofilina que reducen el tiempo de reacción y mejoran el estado de vigilia y energía.
- **Extracto de Citrus Aurantium:** contiene Sinefrina, que desplaza y substituye la antigua efedrina ya que incide más en su acción termogénica y no tanto directamente en el SNC. Por tanto, menos efectos secundarios, baja toxicidad y mayor tolerancia.
- **Piper Nigrum:** un preparado que contiene piperina, extracto de pimienta negra, mejorando la absorción de nutrientes al permeabilizar las microvellosidades intestinales.
- **Guaraná:** es un arbusto de Brasil, muy usado por su población al tener propiedades adelgazantes y tónicas. Contiene taninos y cafeína.
- **L-Tirosina:** es un aminoácido precursor de la formación de catecolaminas y hormonas tiroideas. **NO CONFUNDIR CON "TIROXINA"**. La L-Tirosina asegura el buen funcionamiento del sistema simpático-adrenal y del tiroides.
- **Extracto de Salix Alba:** regula la formación de prostaglandinas (PGEs). Actúa como antiagregante plaquetar (previene la trombosis) y disminuye la formación de ácido araquidónico, una sustancia proinflamatoria de las articulaciones, músculos y endotelio vascular formado a partir de las células grasas entre otras.



Advertencias en el uso de termogénicos

Si los termogénicos se toman con la dosis recomendada indicada no provocan efectos secundarios en personas sanas. Pueden provocar algunos efectos secundarios (dependiendo de la dosis o, en ocasiones, de las variaciones individuales en cada sujeto) debido a la estimulación de los receptores de las catecolaminas, acelerando el pulso y pudiendo producir mareos y/o insomnio, aunque esos efectos prácticamente han desaparecido con los termogénicos de segunda generación y la eliminación de la presencia de la "efedrina", bastante nociva para el organismo.

Como contraindicaciones absolutas debemos citar la hipertensión arterial, los adolescentes, las mujeres embarazadas, y las personas que toman medicación para la bronquitis asmática, antidepresivos o con patología renal, cardíaca o hepática.

Pauta y dosificación de los termogénicos

Es muy importante no sobrepasar las dosis recomendadas y reducirlas en caso de aparición de insomnio, nerviosismo, excitación, ya que cada persona puede metabolizar los principios activos de forma más rápida o más lenta según la cadena de citocromos hepáticos (CYP 450...). Estos citocromos son como un tipo de enzimas y su actividad está determinada genéticamente.

- Optidosis (por toma) de las principales sustancias termogénicas:

GUARANÁ: entre 200-600mg.

La L-TIROSINA (Aminoácido): entre 150-450 mg.

CITRUS AURANTIUM: se recomienda de 100 a 300 mg.

SALIX ALBA: entre 50 y 150 mg.

TÉ VERDE: varía de 250-500 mg.

TÉ ROJO: de 150 a 300 mg.

Es muy recomendable que los productos termogénicos lleven PASIFLORA, de 25 a 75 mg, básicamente por su acción calmante natural.

Se recomienda tomarlos por la mañana con el desayuno o bien entre 30 minutos y una hora antes del ejercicio físico. No se deben ingerir antes de dormir.

Combinaciones de suplementos efectivas

En las diferentes investigaciones y estudios técnicos llevados a cabo por la empresa Powergym con sus productos termogénicos, se pudo observar que algunas combinaciones de las sustancias comentadas anteriormente producían resultados aún más eficaces. Entre las más significativas destacamos:

Para reducir grasa y disminuir la sensación de apetito podemos combinar el Thermofast con Hidroxcrom y Lipotrópico

Si queremos reducir grasa y provocar una "deshidratación" subcutánea una buena combinación es el Thermofast con el Definition y/o el Carboblock

En aquellas personas que tengan predisposición al hipometabolismo (metabolismo lento), se recomienda compaginar el Thermofast o Metactif con Arginina-Ornitina y Carboblock.

Y para reducir la grasa subcutánea y visceral con presencia de lipodistrofia (celulitis) se debería utilizar el Thermofast más el Definition, asociados a un tratamiento local como la crema anticelulítica profesional de powergym, con un 10-15% más de media de principio activo que el resto de cremas que se venden en farmacias.

