

Operación bikini: ¿Cómo acelerar la quema de grasas de cara al verano?

Noticias 24hs | 28-02-2025 | 17:08



Con el verano a la vuelta de la esquina, muchos de nosotros comenzamos a pensar en la temida "operación bikini". Es ese momento en el que, tras los excesos del invierno, nos proponemos recuperar la figura y sentirnos bien con nuestro cuerpo con la llegada de la temporada de playa y piscina.

Ponemos todo de nuestra parte, hacemos dieta y nos apuntamos al gimnasio, pero, lamentablemente, los resultados no llegan de la noche a la mañana y, en ocasiones, no llegamos a tiempo.

Esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿podemos hacer algo más para acelerar la quema de grasas de cara al verano? La respuesta es sí, y está en los quemagrasas.

La doctora Vanesa Herrera, colaboradora del Movimiento Actívate, ha colaborado con el periódico La Razón para hacer una comparativa de los mejores quemagrasas del mercado, que realmente pueden acelerar nuestros objetivos de pérdida de peso y ayudarnos a lucir la figura que tanto queremos este verano.

El movimiento Actívate: un enfoque integral para la salud

Antes de adentrarnos en esta comparativa de los mejores quemagrasas, es importante destacar la importancia de adoptar un enfoque integral para la salud y el bienestar.

Aquí es donde entra en juego Movimiento Actívate, una iniciativa que promueve un estilo de vida activo y saludable, que no solo se centra en la pérdida de peso, sino también en fomentar hábitos que mejoren la calidad de vida a largo plazo. Desde rutinas de ejercicio adaptadas a diferentes

niveles hasta consejos sobre nutrición y bienestar emocional, Movimiento Actívate es una excelente guía para quienes buscan cambios sostenibles y realistas.

Uno de los pilares de Movimiento Actívate es la educación sobre cómo funciona nuestro cuerpo y qué herramientas podemos utilizar para optimizar nuestros esfuerzos. En este sentido, los quemagrasas pueden ser un complemento útil, siempre que se utilicen de manera responsable y bajo supervisión profesional.

Y es precisamente en este tema donde la doctora Vanesa Herrera, colaboradora de Movimiento Actívate, ha aportado su expertise en una reciente comparativa publicada en La Razón.

Comparativa de los mejores quemagrasas del mercado

En su artículo para el diario La Razón, la doctora Vanesa Herrera analiza algunos de los mejores quemagrasas del mercado, evaluando su eficacia, seguridad y composición, con el objetivo de ayudarnos a tomar decisiones informadas sobre qué productos pueden ser más adecuados para la pérdida de peso.

Termogénicos:

Estos productos aumentan la temperatura corporal, lo que acelera el metabolismo y favorece la quema de grasas. La doctora Herrera destaca que los termogénicos más efectivos suelen contener ingredientes como la cafeína, el té verde o la capsaicina (presente en los pimientos picantes). Sin embargo, advierte que deben usarse con precaución, ya que pueden causar efectos secundarios como insomnio o aumento de la frecuencia cardíaca.

Quemagrasas con L-carnitina:

La L-carnitina es un compuesto que ayuda a transportar los ácidos grasos a las mitocondrias, donde se convierten en energía. Según la comparativa, los suplementos que contienen este ingrediente son especialmente útiles para quienes realizan ejercicio aeróbico, ya que potencian la quema de grasas durante la actividad física.

Bloqueadores de carbohidratos:

Estos productos inhiben la absorción de carbohidratos en el intestino, lo que resulta muy eficaz para personas que siguen una dieta alta en hidratos de carbono. Aun así, a pesar de su eficacia, la doctora Herrera advierte de que no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.

Suplementos de ácido linoleico conjugado (CLA):

El CLA es un ácido graso que, según algunos estudios, puede ayudar a reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular. Pero, hay que tener en cuenta que los resultados varían de una persona a otra y que es importante combinar su uso con ejercicio regular.

Quemagrasas naturales:

Para quienes prefieren opciones más naturales, la doctora Herrera recomienda productos basados en ingredientes como el té verde, el jengibre o el guaraná. Estos suplementos suelen ser más suaves y tienen menos efectos secundarios, aunque su eficacia puede ser menor en comparación

con los termogénicos más potentes.

Consejos para maximizar la quema de grasas

Además de introducir el uso de quemagrasas en nuestra rutina, la doctora Herrera insiste en la importancia de adoptar hábitos saludables que potencien los resultados de la pérdida de grasa:

- Mantén una dieta equilibrada:

Aunque los quemagrasas puedan ayudar, los milagros no existen, y una alimentación rica en frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables es fundamental para perder grasa y mantener la masa muscular.

- Combina cardio y fuerza:

El ejercicio cardiovascular es excelente para quemar calorías, pero el entrenamiento de fuerza ayuda a aumentar el metabolismo basal, lo que significa que quemarás más calorías incluso en reposo.

- Descansa lo suficiente:

El sueño y el descanso de calidad es crucial para la recuperación muscular y la regulación hormonal. Dormir mal puede ralentizar tu metabolismo y dificultar la pérdida de grasa.

- Hidrátate bien:

Beber suficiente agua no solo es esencial para la salud en general, sino que también puede ayudar a controlar el apetito y mejorar el rendimiento durante el ejercicio.

- Sé constante:

Los resultados no llegan de manera inmediata, sino que la clave está en la constancia y en mantener un enfoque a largo plazo.

En conclusión, los quemagrasas pueden ser una gran ayuda para acelerar la quema de grasas y alcanzar tus objetivos de cara al verano, siempre que su consumo se acompañe de una dieta saludable y equilibrada, de ejercicio físico y, en definitiva, de un estilo de vida activo.

Autor: Redacción