

¿Puede un delgado ser gordo?

AUTORES: Domínguez, R.¹, Pérez Santiago, J.², Villamil, E.², Tornero, J.F.², Mate Muñoz, J.L.², López Mojares, L.M.², Cerdá, B.², Pulgar, S.², Moreno, D.², Larrosa, M.^{2/3}, Pérez Ruiz, M.^{2/3}

1 – Universidad Alfonso X el Sabio

2 – Universidad Europea de Madrid

3 – Escuela de Doctorado e Investigación – Universidad Europea de Madrid

PALABRAS CLAVE: Ejercicio, sedentario, IMC, FIM, Composición corporal

INTRODUCCIÓN: el exceso de masa corporal, valorada mediante el *Índice de Masa Corporal* (IMC), a pesar de no discriminar la distribución y % de masa grasa (factores de riesgo en el desarrollo de enfermedad cardiovascular), se emplea como parámetro de valoración de la composición corporal. **OBJETIVO:** dado que el entrenamiento de resistencia cardiorrespiratoria puede modificar la composición corporal, el objetivo del presente estudio descriptivo observacional ha sido comparar la distribución y % de masa grasa, analizada mediante *absorciometría por rayos X* (DEXA), en una muestra de deportistas de resistencia cardiorrespiratoria vs una muestra de sujetos sedentarios sanos. **METODOLOGÍA:** en una muestra de 65 sujetos (39 varones y 26 mujeres) con edad comprendida entre 20 y 45 años e IMC entre 20 y 30 kg·m⁻², se midió talla, peso, distribución y % de masa grasa, mediante DEXA. Los datos se presentan como media de todas las variables analizadas y su desviación estándar. Los parámetros se analizaron mediante la ‘t’ de Student para muestras no pareadas. El valor P<0,05 se consideró significativo. **RESULTADOS:** el conjunto de la muestra presentaba valores de normopeso en base al IMC, no existiendo diferencias significativas entre hombres (25,70±2,70 kg·m⁻² en sedentarios y 24,71±2,53 kg·m⁻² en deportistas) ni entre mujeres (22,29±2,37 kg·m⁻² en sedentarias y 23,80±4,64 kg·m⁻² en deportistas). Al analizar el % de masa grasa, se encontraron diferencias significativas entre deportistas y sedentarios según el sexo obteniendo una media de 27,24±6,36 % para el hombre sedentario y 34,44±5,71% para la mujer sedentaria, superando los valores recomendados por la OMS, mientras que entre los deportistas los hombres obtuvieron valores de 20,59±4,80% y las mujeres 26,79±3,43 %, presentando ambos sexos valores normales de % de masa grasa. **CONCLUSIÓN:** Los sujetos que realizan ejercicio de resistencia cardiorrespiratoria regularmente mantienen una distribución y % de masa grasa saludable, no sobrepasando las recomendaciones marcadas por la OMS e identificadas como factores de riesgo cardiovascular. Los sedentarios a pesar de tener normal el IMC presentan un elevado % de masa grasa sobrepasando las recomendaciones. Por tanto, el delgado evaluado por IMC puede ser obeso si analizamos su % de masa grasa.