

Entrenar en ayunas: ¿realmente ayuda a quemar más grasa corporal?

Descripción

Especialistas en nutrición deportiva y entrenamiento desmontan el mito del ejercicio matinal sin desayuno. Aunque entrenar en ayunas aumenta el uso de lípidos durante la sesión, la ciencia confirma que perder grasa depende exclusivamente del balance calórico total y la constancia muscular.

Salir a correr o entrar al gimnasio apenas suena el despertador, con apenas un vaso de agua en el estómago, se instaló hace años como uno de los atajos favoritos en redes sociales para definir la silueta. La lógica popular parece irrebatible: si no hay comida recién digerida disponible, el organismo no tendrá más remedio que echar mano directa a los depósitos adiposos para sostener el movimiento.

Sin embargo, la fisiología humana funciona con reglas bastante más sofisticadas que una simple resta inmediata. Para muchas mujeres que ajustan sus horarios entre el trabajo, la casa y el cuidado personal, obligarse a entrenar sin desayunar puede convertirse en una fuente innecesaria de fatiga, mareos o frustración cuando la balanza no responde como prometían los gurús del fitness.

Oxidación durante la sesión frente a pérdida de grasa real

El error más frecuente al analizar el **entrenamiento en ayunas** consiste en confundir dos procesos metabólicos distintos: utilizar grasas como combustible puntual durante el ejercicio y reducir el tejido adiposo acumulado a lo largo de las semanas. Cuando nos ejercitamos tras varias horas sin ingerir alimentos, los niveles bajos de insulina facilitan que el cuerpo movilice ácidos grasos hacia el músculo activo.

Esta distinción es clave para no caer en falsas expectativas. Según explica la nutricionista de Club Metropolitan Elena Pareja en declaraciones recogidas por la revista *Clara*, **“entrenar en ayunas no implica necesariamente quemar más grasa corporal a largo plazo. Debemos diferenciar entre utilizar más grasa como combustible durante una sesión de entrenamiento y conseguir una mayor pérdida de grasa corporal”**.

Los datos clínicos respaldan esta postura con precisión matemática. Un metaanálisis publicado en el *British Journal of Nutrition*

evaluó 27 estudios científicos y determinó que el ejercicio aeróbico sin ingesta previa oxida apenas **3,08 gramos más de grasa por sesión** en comparación con entrenar habiendo desayunado. Esa cifra equivale a unas 27 calorías adicionales, una diferencia insignificante que el propio metabolismo compensa durante el resto de las 24 horas del día.

Por lo tanto, el verdadero motor detrás de la recomposición corporal sigue siendo el **déficit calórico sostenido**. Si una persona quema más lípidos a las siete de la mañana pero luego compensa el apetito comiendo porciones más abundantes en el almuerzo o la cena, el balance energético diario quedará neutro y la grasa corporal permanecerá intacta.

Qué es la flexibilidad metabólica y cuándo sí conviene entrenar en ayunas

Que esta práctica no sea una fórmula mágica para adelgazar no significa que carezca de utilidad fisiológica. Su principal beneficio radica en el desarrollo de la **flexibilidad metabólica**, entendida como la capacidad del organismo para alternar con eficiencia entre el uso de hidratos de carbono y grasas según la demanda energética del momento.

En deportes de resistencia prolongada —como el running de fondo, el ciclismo o el trail—, enseñar a las mitocondrias musculares a funcionar con niveles bajos de glucosa ayuda a retrasar la aparición de la fatiga. Además, diversas investigaciones clínicas observan que esta modalidad puede mejorar la **sensibilidad a la insulina** en ayunas, un marcador relevante para la salud cardiometabólica femenina.

También existe un factor práctico de comodidad digestiva que no debe subestimarse. Muchas mujeres entrenan a primera hora de la mañana y sienten pesadez estomacal, reflujo o malestar gastrointestinal si ingieren alimentos sólidos justo antes de moverse. En esos casos, ejercitarse con el estómago liviano permite cumplir con la rutina sin incomodidades.

No obstante, las expertas advierten que entrenar sin desayunar no equivale a llegar a la sesión con las reservas vacías. El cuerpo almacena energía en forma de **glucógeno muscular y hepático** proveniente de las comidas del día anterior, por lo que una cena equilibrada y rica en nutrientes resulta determinante para sostener un buen desempeño matinal.

El impacto del ayuno en el rendimiento y la masa muscular

Cuando el objetivo principal deja de ser un trote suave y pasa al **entrenamiento de fuerza**, la ecuación cambia de forma sustancial. Levantar cargas exigentes, trabajar cerca del fallo muscular o realizar intervalos de alta intensidad demanda energía rápida que proviene principalmente de los carbohidratos disponibles.

La entrenadora Ana Arrechea advierte sobre el riesgo de sacrificar calidad por sostener el ayuno a toda costa: **“Qué ocurre cuando entrenamos en ayunas? Que, dependiendo de la persona, podemos no tener la misma energía o capacidad para entrenar con intensidad. A través de los ejercicios de fuerza, trabajando con intensidad y generando suficiente tensión mecánica para estimular el músculo y favorecer su desarrollo”**.

Diversos ensayos publicados en el *Journal of Applied Physiology* y en el *Journal of the International Society of Sports Nutrition* coinciden en que entrenar intenso sin nutrientes previos eleva los marcadores de **degradación proteica muscular**, especialmente si la sesión supera los 60 minutos. A largo plazo, perder o estancar la masa muscular ralentiza el metabolismo basal y dificulta mantener un porcentaje de grasa saludable.

Si notas que al entrenar sin comer levantas menos peso, reduces el número de repeticiones o terminas la rutina con sensación de agotamiento extremo, el ayuno está jugando en contra de tus resultados. En el fitness femenino, preservar el tejido muscular es siempre prioritario frente a cualquier estrategia horaria de alimentación.

Cómo decidir si entrenar en ayunas o desayunar antes según tu rutina

No existe un protocolo rígido sobre cuántas horas deben transcurrir desde el último bocado para considerar que un entrenamiento es efectivo. El cuerpo responde de manera distinta según el historial deportivo, el descanso nocturno, el nivel de estrés y la fase del ciclo menstrual en la que se encuentre cada mujer.

Para tomar una decisión práctica y segura antes de ponerte las zapatillas, conviene evaluar tres criterios concretos:

- **Tipo y duración de la sesión:** Caminatas rápidas, yoga, pilates o cardio moderado de menos de 45 minutos suelen tolerarse bien sin desayuno. En cambio, sesiones de pesas pesadas, CrossFit o carreras de alta exigencia rinden mucho mejor con una ingesta previa ligera.
- **Calidad de la cena anterior:** Un ayuno nocturno de 10 a 12 horas funciona correctamente si la noche previa incluiste proteínas de buena calidad, carbohidratos complejos y una hidratación adecuada.
- **Señales de alerta física:** Mareos, sudoración fría, dolor de cabeza, irritabilidad o hambre voraz posterior son indicadores claros de que tu organismo necesita combustible antes de entrenar. Quienes tienen antecedentes de hipoglucemia o trastornos de la conducta alimentaria deben evitar esta práctica por completo.

Si prefieres entrenar temprano y no toleras un desayuno completo, una alternativa intermedia consiste en tomar un café solo, un vaso de agua con electrolitos o un batido ligero de proteína de rápida absorción veinte minutos antes de empezar. De ese modo proteges la musculatura sin sentir pesadez en el estómago.

Al final del día, la estrategia más efectiva no es la que exige mayor sacrificio matinal, sino aquella que te permite entrenar con buena energía, sostener una alimentación equilibrada y mantener el hábito semana tras semana sin desgastar tu salud.

Fecha de creación
noviembre 2026