

ALEXANDER L. SAMANIEGO

---

# ENDOMORFO

Cómo perdí 20 kilos  
en un año



# ENDOMORFO

Cómo perdí 20 kilos  
en un año

ALEXANDER L. SAMANIEGO

Copyright © 2018 Alexander L. Samaniego

[www.alexsama.com](http://www.alexsama.com)

Todos los derechos reservados.

## INTRODUCCIÓN

He sido endomorfo o gordo por mucho tiempo, y he probado varias cosas para bajar de peso. Muchas sugerencias me han dado, pero no todas funcionaron. Leí mucho al respecto, vi innumerables vídeos, y he experimentado conmigo mismo.

Al final me di cuenta cuáles eran las cosas que hicieron que yo haya engordado, y cuáles eran las que me mantenían todavía gordo. Luego aprendí cómo bajar, de manera saludable, y sin tener piel colgante. Este pequeño libro no es el resultado de un estudio científico, y tampoco soy nutricionista ni médico; todo lo descrito es, más bien, en base a mi propia experiencia.

Lo que a mí me funcionó, quizá a otro no le funcione, porque cada cuerpo es un universo aparte. No recomiendo seguir mis palabras como guía, a menos que tu cuerpo tenga características similares a la mías. Sólo si compartimos eso en común, y si fuese tu propia decisión, muy probablemente mi experiencia te sirva y podrías aplicar en ti mismo para lograr lo que yo he logrado.

¡Adelante!



## 1. LOS SOMATOTIPOS PRINCIPALES

Como es conocido por muchos, existen tres tipos de cuerpos principales. Generalmente en el día a día uno ve que hay personas flacas, personas gordas, o personas que ni son flacas ni gordas. Pero la realidad de esto no puede generalizarse, ya que hay como fusiones. Sin embargo, para poder entender lo que más adelante iré explicando, hablaré de los tres grupos principales.

**Ectomorfos:** Los ectomorfos son los que generalmente están flacos, y les cuesta ganar o mantener musculatura. Siempre vi que hacen de todo, pero no crecen. Todo lo que comen lo metabolizan muy rápido, y casi siempre se los puede ver con los abdómenes marcados. Su

metabolismo es muy rápido de por sí, y por ello les cuesta acumular masa magra y masa grasa.

Un ectomorfo bien entrenado y nutrido, al abandonar su entrenamiento y su dieta, muy rápidamente vuelve a perder su masa magra, quedando flaco otra vez. Como su metabolismo es tan acelerado, el cuerpo eliminará de inmediato los tejidos que ya no necesite mantener.



**Mesomorfos:** Los mesomorfos son los que, aunque se cuiden mínimamente, siempre tienen buen físico. Tienen una muy buena musculatura, y tanto flacos como gordos, quieren llegar a ser como ellos. El metabolismo de los mesomorfos es tan equilibrado, que logran

muy fácilmente sus objetivos en el gym; muy difícilmente acumulan grasa.

Un mesomorfo con una buena dieta y un correcto entrenamiento, difícilmente perderá su masa muscular, y debe comer demasiado mal para que llegue a acumular grasa. En su estado natural, un mesomorfo está intermedio entre una persona flaca y una persona gorda. La única forma que pierda musculatura, es si los músculos obtenidos ya no los utiliza, por lo cual el mismo cuerpo dejará sólo lo que necesita, para llegar a un equilibrio; pese a ello, el mesomorfo siempre tendrá más masa que un ectomorfo, y menos que un endomorfo.



**Endomorfos:** Los endomorfos, grupo en el que yo me incluyo, tienen el metabolismo ex-

tremadamente lento. Acumulan muy fácilmente la grasa, la cual les cuesta en demasía eliminar. Es el grupo más difícil de los tres, porque tiene que hacer varias cosas para poder mantener a raya la acumulación de grasa.

Un endomorfo con una correcta alimentación y entrenamiento, será bastante masivo. Si abandona su cuidado, ganará fácilmente grasa otra vez, pero no perderá su musculatura tan rápido; el hecho de acumular fácilmente grasa, hará que su cuerpo no catabolice tejido magro enseguida; el cuerpo, de por sí, y con el tiempo, dejará sólo lo que necesite.



Como mencioné, existen fusiones de grupos, y este libro está dedicado exclusivamente a los endomorfos, ya que la mayoría de los

consejos en los gimnasios o en internet, están más bien enfocados a los ectomorfos y mesomorfos. Mucha gente cree que lo que a un ectomorfo o a un mesomorfo le sirve, también le servirá a un endomorfo; pero no siempre es así, generalmente.

Yo probé muchos consejos que me dieron, pero antes de meterme en ello, me gustaría explicar, según las investigaciones que hice, sobre la grasa en sí.





## 2. LA GRASA EN EL CUERPO

**E**n muchas ocasiones llegué a enojarme con la grasa de mi propio cuerpo. Me molestaba el simple hecho de tenerla, y hasta la maldecía. Pero la grasa cumple una función importante en el organismo, y su papel principal es el de darnos energía para futuras actividades, y protegernos de bajas temperaturas. Lo odioso es, evidentemente, el hecho de que se acumule tanto y con ello traer consecuencias negativas para la salud. Mas todo tiene un por qué.

La acumulación de grasa en nuestro cuerpo, es un mecanismo biológico heredado de nuestros ancestros ya en el paleolítico. En esa época, el ser humano cazaba y recolectaba, y generalmente la búsqueda de alimento se hacía con

el estómago vacío (no voy a meterme en cuestiones antropológicas referentes a la edad de piedra, para exponer lo que todo el mundo ya sabe). Por tanto, el cuerpo debía tener energía almacenada para poder soportar la actividad con hambre, y al mismo tiempo debía poseer una protección térmica extra durante las eras de glaciación. Es cierto que en la actualidad ya no necesitamos hacer todo eso, pero tenemos muchos de esos genes aún activos; unas decenas de miles de años, no son suficientes para eliminar la herencia genética que nos sirvió tanto tiempo.

Todo cuanto comemos es transformado, descompuesto o utilizado tal como está, dependiendo del tipo de alimento que ingerimos. Resumiendo todo el proceso bioquímico de los alimentos en el cuerpo, basta saber que todo cuanto ingerimos y no es utilizado inmediatamente, es almacenado en el organismo a modo de grasa. La grasa, pues, es guardada en células especiales llamadas “adipocitos”. Los adipocitos, por su parte, se acumulan en tejidos que son llamados “tejido adiposo”.

Debe saberse que cada ser humano nace con un número específico de adipocitos, dependiendo de su genética. El adipocito es cargado con triglicéridos (grasa), de tal manera

que aumenta su tamaño hasta cierto punto. Una vez que la célula adiposa ya no puede contener más grasa, la célula se divide, creando así otro adipocito que pueda contener el resto de grasa que el adipocito anterior ya no pudo contener.

Cuando las personas engordan, lo que pasa es que sus adipocitos se hinchan por la gran cantidad de grasa que poseen; si inmediatamente la persona hace algo para bajar de peso y perder esa grasa, simplemente se metaboliza esa grasa almacenada, y la persona rápidamente recupera su figura anterior. Pero el problema está cuando se engordó tanto, que los adipocitos se multiplicaron, con lo cual la pérdida de grasa es mucho más difícil de lograr y de mantener.

Una persona que engorda porque se hincharon sus adipocitos, puede lograr fácilmente mantener su nueva delgadez. Pero una persona que ya tiene adipocitos multiplicados, fácilmente puede volver a engordar.

La grasa, pues, se acumula en tres zonas específicas, con lo cual podríamos decir que tenemos tres clases de grasa: la **grasa visceral**, la **grasa subcutánea**, y la **grasa intramuscular**.

La grasa visceral es la grasa alrededor de los órganos vitales detrás de la pared abdominal,

en su mayor parte. La grasa subcutánea, como lo dice su nombre, es la grasa que está debajo de la piel, la cual es la grasa que más rápido desaparece con la actividad física. Y la grasa intramuscular, cuya acumulación excesiva es más rara, es aquella grasa que se aloja entre las fibras musculares; una persona debe tener mucha obesidad para que ello sea así.

Entre estas tres clases de grasa que mencioné, la más peligrosa de todas, es la grasa visceral (en exceso). Al tener panza, uno puede estar más que seguro que posee mucha grasa visceral, y por tanto mayor posibilidad de sufrir problemas metabólicos como son la diabetes tipo 2.

Hasta aquí, como pudo notarse, la grasa no es mala de por sí. Lo malo, como siempre, y como todo, es el exceso.



### 3. CÓMO FUE QUE ENGORDÉ TANTO

**C**uando yo era niño, era muy flaco. Pero fue en mi adolescencia que empecé a comer demás; por mero gusto, comía dos platos en el almuerzo, o más, y lo mismo en la cena. Yo no me divertía como la mayoría de los de mi edad, ya que, al ser introvertido, me gustaba más el mundo solitario y mental. Era más de videojuegos, televisión, lectura, ajedrez, rompecabezas, dibujo, pintura, y música. También me gustaba mucho escribir ficción. Vivía con mi madre y mi hermana, y al no tener una figura paterna, yo hacía lo que mi voluntad me dictaba, toda vez que esto no afectara a mi familia.

Llegado a la mayoría de edad, cuando cumplí los dieciocho, mi madre y mi hermana viaja-

ron, y yo viví prácticamente solo. Pero en la soledad me deprimí, con lo cual abandoné los ciclos de actividad normal. Por ejemplo, trasnochaba por jugar en la computadora o por estar con mis otros hobbies, y dormía ya muy tarde. Llegaba incluso a amanecer, estando todavía yo despierto. Entonces, dormía hasta el medio día o más, y al despertar ya era la hora de almuerzo, por lo cual, comía mucho “para compensar” el no haber desayunado.

Me gustaba mucho consumir pasta, frituras, y comida chatarra en general; las cosas dulces, sin embargo, no me llamaban tanto la atención, pero sí las bebidas gaseosas, y las bebidas alcohólicas. No era de tomar mucha cerveza, ya que el vino era más de mi agrado, en especial el tinto; pero cuando tomaba, siempre trataba de no mezclar diferentes tipos, porque yo veía que el hacerlo les caía muy mal a mis amigos. Me encantaban también las bebidas fuertes, como el coñac, el whisky, el licor, el vermut, y en especial el vodka. Nunca fumé, porque no me gustaba el olor del humo. A mí el humo me congestionaba enseguida de sólo olerlo.

El trabajo que conseguí por más largo tiempo, era de oficina. Me sentaba por horas, y una vez en mi casa, mis actividades implicaban recostarme o sentarme nuevamente. Cuando un

primo me insistió en que fuéramos juntos al gimnasio, sólo pude ir un par de meses, porque mi cuerpo no podía soportar ninguna rutina.

Luego, un amigo mío, me incentivó en el ciclismo. Me gustaba mucho andar en bicicleta, y siempre traté de desplazarme con el biciclo a casi cualquier parte; ciertamente esa actividad mejoró mucho mi sistema cardiovascular. Pero con los años, cada uno de nosotros siguió su propio rumbo; y con el tiempo me desconecté de todo el mundo, y montar en la bicicleta fue mermando cada vez más.

Luego, no por salud, sino más bien por economizar, probé el vegetarianismo. La carne normal, sustituí por carne de soja. Todos los días, comía carne de soja. Era experto en preparar platos con dicha carne, y como sentía que no me llenaba, abusaba de las pastas.

Con los años, al no tener más actividad física alguna, regalé mi bicicleta, y acepté mi quietud insana.

Con los años, noté que desarrollé tres problemas que me agobiaron en verdad... Por un lado, me apretaba el pecho y no podía respirar, como si tuviera asma; incluso usaba un inhalador que me servía de broncodilatador. Por otro lado, tenía problema en la espalda, y no podía hacer ciertos movimientos o colocarme en

ciertos ángulos por mucho tiempo; cuando fui a un fisioterapeuta, el profesional me dijo que el problema era hernia discal, provocado o por mala postura con la espalda, o porque alguna vez realicé un esfuerzo excesivo con lo cual dañé mi columna; me recalcó que mi obesidad empeoraba la situación. El tercer problema, era el corazón; sí, al querer caminar, mi corazón se aceleraba muchísimo y me empapaba de sudor muy rápido; el sólo caminar unas cuadras aumentaba excesivamente mi ritmo cardíaco, y me daba una puntada fuerte en el pecho algunas veces, en especial estando en reposo.

Ciertamente, mi vida fue muy sedentaria, habiendo tenido demasiados muchos años de una actividad extremadamente relajada. Poco me importó mi salud, poco me informé sobre nutrición, y el ocio era mi mayor alegría. El peso más alto que llegué a desarrollar, fue cerca de 140 kilos de puro sedentarismo. Por mucho tiempo tuve una figura endomórfica, rolliza, antiestética. Siempre tenía problemas para encontrar ropa de mi talla, y lo peor era buscar un cinto que me quedara y aguantara (se soltaban de mí con el uso a través de los meses). Odiaba mi cuerpo, me odiaba físicamente.

...

ENDOMORFO, CÓMO PERDÍ 20 KILOS EN UN AÑO

**GRACIAS POR LEER ESTE FRAGMENTO**

[Endomorfo](#)