

¿Qué es BMR o tasa metabólica basal?

Calcule su tasa metabólica basal para perder peso

Por Malia Frey | Revisado por un médico certificado por la junta

Actualizado 26 de mayo de 2018

Alfiler

Dar la vuelta

Email

IMPRESIÓN

definición de tasa metabólica basal

Imágenes de Neil Webb / Ikon / Getty Images

Pérdida de peso

Más en la pérdida de peso

Lo esencial

Nutrición para bajar de peso

Ejercicio para perder peso

Planes de dieta

Medicamentos

Pastillas y suplementos

Procedimientos

La tasa metabólica basal (BMR) es la cantidad total de calorías que su cuerpo necesita para realizar funciones básicas que sostienen la vida. Estas funciones basales incluyen la circulación, la respiración, la producción de células, el procesamiento de nutrientes, la síntesis de proteínas y el transporte de iones. Puede calcular la tasa metabólica basal usando una fórmula matemática.

Definición de la tasa metabólica basal frente a la tasa metabólica en reposo

Muchas guías de pérdida de peso y ejercicio usan indistintamente los términos tasa metabólica basal y tasa metabólica en reposo (RMR). Y el hecho es que estos dos términos son muy similares. Pero hay una ligera diferencia en la definición de BMR y la definición de RMR que es útil para comprender.

Definición de tasa metabólica basal.

Una medida del número de calorías necesarias para realizar las funciones básicas (basales) de su cuerpo, como la respiración, la circulación y la producción de células. La BMR se mide con mayor precisión en un entorno de laboratorio en condiciones muy restrictivas.

Definición de la tasa metabólica en reposo.

Una medida de la cantidad de calorías que su cuerpo quema en reposo. La tasa metabólica en reposo generalmente se mide en la mañana antes de comer o hacer ejercicio y después de una noche completa de sueño reparador.

Como puede ver, las definiciones de RMR y BMR son casi idénticas. Su tasa metabólica en reposo debe ser una estimación precisa de su tasa metabólica basal. Debido a que los términos son similares, muchos expertos en fitness y pérdida de peso usan ambos términos para describir lo mismo. Pero el término "tasa metabólica en reposo" es más común.

Cómo calcular la tasa metabólica basal

Si desea perder peso, es útil calcular su BMR. Puede encontrar el número usando una fórmula diseñada por científicos, puede obtener una prueba en un laboratorio o puede usar una calculadora en línea. Ningún método es perfectamente exacto, pero una prueba de laboratorio probablemente le dará la mejor estimación.

Pero dado que las pruebas de laboratorio pueden ser costosas, muchas personas que hacen dieta y quienes hacen ejercicio usan uno de los otros dos métodos para determinar la tasa metabólica basal y / o el número total de calorías que consumen cada día.

- Use una calculadora de BMR en línea. Ponga su altura, peso y edad en nuestra calculadora en línea para encontrar su tasa metabólica basal con la adición de actividad diaria. La calculadora le proporciona una estimación de la cantidad total de calorías que quema cada día.

- Calcula tu propia BMR. La ecuación de Harris-Benedict a menudo se usa para estimar la tasa metabólica basal.

Hombres: $BMR = 88.362 + (13.397 \times \text{peso en kg}) + (4.799 \times \text{altura en cm}) - (5.677 \times \text{edad en años})$

Mujeres: $BMR = 447.593 + (9.247 \times \text{peso en kg}) + (3.098 \times \text{altura en cm}) - (4.330 \times \text{edad en años})$

Cómo cambiar su tasa metabólica basal

Una combinación de factores determina su tasa metabólica basal. Los factores genéticos, la edad, el sexo y la composición corporal juegan un papel importante. No hay mucho que pueda hacer para controlar la genética, la edad o el sexo. Pero puedes cambiar tu composición corporal para aumentar el metabolismo.

Entonces, ¿cómo cambias tu BMR? ¡Trabajar el músculo! Incluso cuando su cuerpo está en reposo, la masa muscular magra quemará más calorías que la grasa. Y ni siquiera tiene que ser un fisicoculturista para ver los beneficios. Varios estudios han demostrado que después de unas pocas semanas de entrenamiento de resistencia, es posible que pueda ver un aumento de 7-8% en la tasa metabólica en reposo.

Cómo usar BMR para perder peso

Ahora que comprende BMR, puede usar el número para ayudarlo a perder peso. Su tasa metabólica basal combinada con otros dos factores puede darle una idea de la cantidad total de calorías que quema cada día.

Total de calorías quemadas cada día

Tasa metabólica basal: 60-75% de las calorías totales quemadas cada día

Termogénesis de la actividad (movimiento y ejercicio sin ejercicio) 15-30% del total de calorías quemadas cada día

Efecto térmico de los alimentos (calorías quemadas por la comida y la digestión) 10% del total de calorías quemadas cada día

Si puede quemar más calorías de las que come, creará un déficit de calorías. Un déficit de calorías de 500-1000 calorías por día debería resultar en una pérdida de peso de 1 a 2 libras por semana.

Una palabra de Verywell

Aprender acerca de su tasa metabólica basal y la cantidad total de calorías que quema cada día es un paso positivo en el proceso de alcanzar o mantener un peso saludable. Cuanto más sepa, más fácil será hacer cambios en su vida que produzcan resultados reales. Haga un seguimiento de sus números, mantenga un diario de pérdida de peso, obtenga el apoyo de amigos y familiares y conéctese con su equipo de atención médica para encontrar un plan que funcione a largo plazo para usted.