

CUÁL ES EL MEJOR EJERCICIO PARA BAJAR DE PESO?

10 RESPUESTAS QUEMA-CALORÍAS

¿EN LA CINTA O AL AIRE LIBRE?
 ¿EN TERRENO LLANO O CON LOMAS?
 ¿CAMINATA O NATACIÓN?
 NUEVOS ESTUDIOS EXPLICAN AL DETALLE EL PODER DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE ADELGAZA.



El ejercicio físico y el peso siempre estuvieron relacionados. Es sabido que, para adelgazar, tenemos que lograr un balance entre las calorías consumidas y las gastadas. Sin embargo, poco se sabe sobre las actividades más efectivas para quemar grasas. Hasta ahora. Investigadores de la Universidad de Duke, Estados Unidos, analizaron los diversos factores que hacen, de la actividad física, un aporte a la pérdida de peso. Algunas conclusiones a las que llegaron son:



En síntesis: las actividades más reductoras de grasas son las aeróbicas: caminar, correr, ciclismo... pero practicadas durante 45 minutos.



1 CORRER QUEMA CASI EL DOBLE DE GRASA QUE CAMINAR A PASO MODERADO, si consideramos que se corre la misma distancia. Pero es importante recordar que la caminata es un ejercicio menos intenso, que permite ser realizado durante más tiempo.

2 AL CORRER O CAMINAR SOBRE UNA CINTA, SE QUEMA ENTRE UN 10 Y UN 15% MENOS DE GRASA QUE LO QUE LA MÁQUINA INDICA. Esta reducción se debe a la asistencia que el equipo proporciona al hacer el ejercicio. Pero existe un aspecto positivo: algunos aparatos mejoran la comodidad del ejercicio y reducen el impacto y el estrés osteomuscular. Además, si hay mal tiempo o la persona es reacia a ejercitarse al aire libre, poder hacerlo bajo techo contribuye a eliminar grasa.

3 LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD SON ASPECTOS IMPORTANTES. Cuanto más intenso y prolongado es el ejercicio, tanto más grasa quemará la persona.

4 LOS EJERCICIOS CON SOBRECARGA QUE OPERAN CONTRA LA FUERZA DE GRAVEDAD (CAMINAR, CORRER, BAILAR, PATINAR O SUBIR ESCALERAS) ELIMINAN MÁS GRASA QUE LA NATACIÓN, EL CICLISMO O LA GIMNASIA ACUÁTICA. Esto se debe a que, cuanto más músculos intervienen en el ejercicio (como al ir contra la fuerza de gravedad), más grasa tiende a quemarse. Sin embargo, actividades como la natación reducen la tensión sobre los miembros, lo que permite que

mucha gente las realice durante más tiempo y compense así la menor eliminación calórica.

5 SI EL EJERCICIO INCLUYE SUBIR POR LOMAS, UNA PERSONA QUEMARÁ MÁS GRASA POR MINUTO QUE SI PRACTICA ESOS EJERCICIOS SOBRE UN TERRENO LLANO.

6 LA HABILIDAD PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD TAMBIÉN INFLUYE EN LA ELIMINACIÓN DE GRASA. Quienes tienen menos habilidad realizan movimientos innecesarios o tienen que esforzarse más durante el ejercicio, por lo que quemarán más grasa por hora que aquellos que la realizan de manera eficiente.

7 LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE EFECTOS PROLONGADOS. Por eso, en la eliminación de grasas, influye el número cada vez mayor de calorías que el cuerpo utiliza después de un ejercicio. Tanto los ejercicios aeróbicos como los de resistencia aumentan el gasto de energía durante las 12 ó 24 horas siguientes, pero el margen es muy amplio –equivale a entre 10 y 150 calorías– según el tipo de actividad física, su duración y la intensidad con que se practicó.

8 LAS PERSONAS CON SOBREPESO U OBESIDAD QUEMAN MÁS GRASA QUE LAS DE PESO NORMAL (proporcionalmente y realizando la misma actividad, con igual intensidad y durante el mismo período). Sin embargo, algunos compensan la grasa quemada comiendo más o esforzándose menos. Por ejemplo,

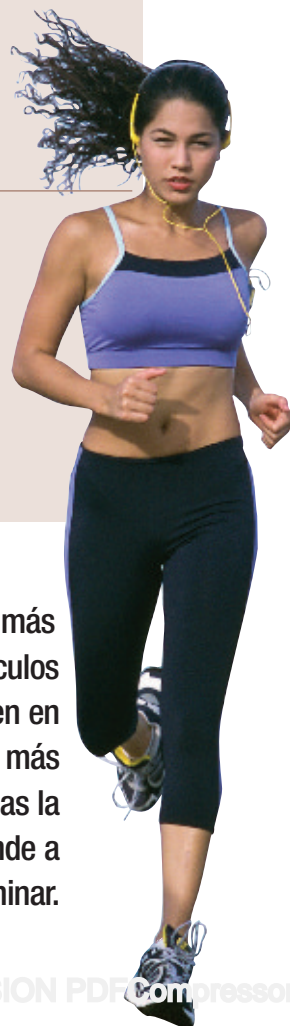
LO MEJOR: EJERCICIOS AERÓBICOS

● Para bajar de peso, se recomiendan actividades como caminar, correr, andar en bicicleta, hacer clases aeróbicas, etc. Todas ellas se caracterizan por su larga duración.

● En los primeros minutos, vamos a emplear los depósitos de azúcares que almacenamos en el cuerpo. Sin embargo, una vez transcurridos aproximadamente 45 minutos, comenzaremos a gastar parte de las reservas de grasa que almacenamos, principalmente en caderas, abdomen y glúteos.

● Por lo tanto, la clave está en realizar actividades de intensidad mediana, pero de larga duración.

Cuanto más músculos intervienen en el ejercicio, más grasas la persona tiende a eliminar.



¿SABÍA QUE...?

El 99% de los kilos que se pierden con las dietas estrictas no personalizadas y, sobre todo, sin acompañamiento de actividad física, se recupera en menos de un año. Por eso, el ejercicio es la clave para un plan exitoso y duradero.

si una persona se agota a causa del ejercicio excesivo, puede reducir su actividad rutinaria durante el resto del día. O, si sabe que quemó el equivalente de 300 calorías, podría, conscientemente o no, compensarlas comiendo más ese día.

9 LA INFLUENCIA DE LA GENÉTICA.

Algunos factores están más allá del control de la persona. Hay quienes tienen un mayor índice metabólico cuando descansan o su metabolismo, en comparación con el de otros, produce más enzimas que queman grasas. Quienes tienen un bajo porcentaje de fibras musculares de contracción lenta parecen menos aptos para quemar grasas en los músculos óseos. Entonces, les cuesta mucho más bajar de peso cuando hacen ejercicio.

10 EL GÉNERO TAMBIÉN CUENTA.

Las mujeres tienden a quemar más grasa superficial. Sin embargo, les cuesta mucho más que a los hombres deshacerse de la grasa abdominal. ¿Por qué? Porque este depósito, más el que se acumula en muslos y glúteos, tiende a fijarse mucho más porque está asociado a la maternidad. Es una acumulación grasa de difícil eliminación, pero no imposible. Para lograrlo es necesario seguir un plan que combine un ejercicio aeróbico de larga duración, en general que supere los 45 minutos, más una dieta estricta.

Además de controlar el peso, el ejercicio nos aleja de: la osteoporosis, las enfermedades cardiovasculares, los cambios de humor y el cigarrillo.

Calorías quemadas por actividad

● IR AL TRABAJO

- En auto = 12 calorías
- Caminando = 68 calorías

● MIRAR TELEVISIÓN

- Sentado = 10 calorías
- Pedaleando en bicicleta fija = 80 calorías

● TOMAR SOL

- Sentado = 10 calorías
- Haciendo el jardín = 60 calorías

● REUNIRSE CON AMIGOS

- Para charlar /tomar café = 15 calorías
- Para jugar al squash = 90 calorías

● SUBIR PISOS

- En escalera mecánica = 20 calorías
- A pie = 170 calorías

● PAUSA PARA EL CAFÉ

- En el escritorio = 10 calorías
- Levantarse y caminar = 35 calorías

* Actividades calculadas por 10 minutos de práctica.

Por la doctora Patricia Sangenis, deportóloga

JUGAR ADELGAZA

Haga juegos al aire libre con sus hijos, como "la mancha" o "las escondidas".

Además de divertirse, quemará 100 calorías en sólo 17 minutos.

