



¿Qué aspecto influye más para mantenerte sano?

## Frecuencia vs. Intensidad

Numerosos estudios demuestran que el ejercicio, ya sea practicado de forma moderada o de forma intensa, es beneficioso para la salud. Pero, ¿y si hablamos de la frecuencia?

Por Marc Roig Foto: Craig Kolesky/Red Bull Content Pool, 27-12-2016

La mayoría de la población hace deporte para estar sano, saludable y en buenas condiciones para evitar enfermedades, además de los beneficios psicológicos asociados a la práctica deportiva. La Organización Mundial de la salud –OMS-, subió el estandarte de minutos a la semana de los que se debe practicar deporte, pasando a ser de **150 minutos semanales**. Además, remarcó la importancia de que fuese una actividad física moderada y no cualquiera de los dos extremos –leve o intensa- para obtener los máximos beneficios. Estos niveles de actividad deportiva, en un primer momento, no apuntaban la frecuencia porque no es lo mismo hacer cinco días a la semana 30 minutos de actividad física que hacer un domingo los 150 minutos subidos en la bicicleta. Al cabo de un tiempo, apuntaron que **lo ideal sería entre 30 y 45 minutos 4 días a la semana. Pero en estas recomendaciones no se tuvo en cuenta qué se hacía posteriormente al ejercicio...**

El deporte es beneficioso, sí. Pero los efectos que éste puede tener en nuestro organismo se ven reducidos si pasamos el resto del día sentados o tumbados. Un estudio publicado en el **American Journal of Physiology, Endocrinology and Metabolism** comparó los efectos que tienen lugar en nuestro cuerpo entre personas activas físicamente pero que a la vez son sedentarias durante el resto del día.

Los resultados mostraron que aunque se haga deporte una hora al día cada día de la semana, **los efectos beneficiosos del deporte se ven reducidos por la inactividad.**

Las primeras conclusiones mostraron que el ejercicio permitía reducir los triglicéridos, manteniendo este saludable efecto cuando se hace actividad constantemente. El problema surge cuando se junta con un descanso de más de 14 horas al día.

El profesor **Edward Cyle, de la Universidad de Texas** puntualizó que "Estar sentado por mucho tiempo hace que el cuerpo de los hombres se hagan resistente al ejercicio" y esto es debido a que el organismo genera una resistencia natural frente a la actividad física. "Lo que ocurre principalmente es que se acumulan las grasas ya que no se metabolizan bien, así como los carbohidratos, que vienen a ser como el combustible que necesita el metabolismo para seguir funcionando".

**"También se segregan menos hormonas, cuesta aumentar la masa muscular y se atrofian las articulaciones. Todo es negativo", advirtió.**

Tal y como comentan, **el cuerpo humano es como una máquina diseñada para moverse**, y cuando no nos movemos se atrofia.

La inactividad que se cita no se refiere a las horas de trabajo, más bien a las horas de ocio durante el día. Expertos apuntan a que se debería dedicar algo más de un tercio del día a descansar, el período en el que el cuerpo se regenera y se recupera de la actividad. Si quitamos las horas de trabajo, alimentación y deporte, nos quedan cerca de 4 horas en las que se debería aprovechar para actividades en las que el cuerpo esté activo, cuatro horas en las que **hay que tratar de ser activos**, paseando, o yendo a comprar a pie para mantenernos en movimiento.

Así que ya sabes, **no salgas solamente a correr 30 minutos al día y luego te tires en el sofá de casa sentado o frente al ordenador, porque el ejercicio no habrá servido para nada.**