



Con 30 minutos de ejercicio al día basta para sentirnos bien

Al menos nos deja tranquilos. Es el tiempo mínimo que la Organización Mundial de la Salud recomienda que dediquemos a hacer el ejercicio. Le damos algunas ideas para conseguirlo

POR MARTA DE ANDRÉS

Perder peso y hacer más ejercicio físico son dos de los propósitos que encabezan siempre las listas de «enmienda» de septiembre y año nuevo. Hasta un 40% aumentan las matrículas en gimnasios y centros deportivos en esos dos momentos del año. Intención tenemos, pero al parecer lo que nos falta es tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, para adultos, realizar actividad física como mínimo tres o cuatro veces a la semana. En concreto, realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos si nos decantamos por una actividad física vigorosa. Pero ¿qué debemos hacer en ese tiempo para aprovecharlo al máximo?

«Treinta minutos pueden considerarse como relativamente "poco tiempo" para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo nadie se debe echar atrás por disponer sólo de ese tiempo», señala Raquel Pedrero-Chamizo, doctora en Ciencias de la Activi-

dad Física y del Deporte e investigadora del grupo ImFINE de la Universidad Politécnica de Madrid. «Existen dos capacidades físicas fundamentales para nuestro día a día, estas son la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular- añade. A día de hoy hay suficientes evidencias científicas que demuestran que el entrenamiento interválico de alta intensidad, entendiendo por este el 'ejercicio vigoroso realizado durante cortos periodos de tiempo e intercalado con intervalos de recuperación a baja-moderada intensidad', proporciona grandes beneficios para las personas que lo practican.

La ventaja de este tipo de entrenamiento con respecto a los métodos más convencionales es que el tiempo destinado a la sesión rondaría los 30 minutos y los beneficios podrían ser mayores a los obtenidos con las formas de trabajo a intensidades moderadas. Sin embargo, esta forma de trabajo tiene el inconveniente de ser entrenamientos muy duros y, si están mal planificados y sin supervisión, pueden ser lesivos, por lo que sería fundamental que un profesional dirigiese las sesiones».

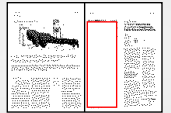
EL ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD NO PROPORCIONA GRANDES BENEFICIOS PARA LOS QUE LO PRACTICAN

En lenguaje coloquial, este tipo de entrenamiento sería un «cardio» fuerte, que no sería completo si no se complementa con actividades de fuerza y resistencia muscular, «que incluyen tanto ejercicios de corta duración y alta intensidad como de baja intensidad y larga duración. Las ventajas de practicarlas van desde el aumento de fuerza y resistencia en músculos, huesos y ligamentos, a la mejora de la coordinación y el equilibrio».

Rutinas «milagro»

Bajo la premisa de los 30 minutos se han asentado muchos tipos de rutinas «milagro», que prometen conseguir un cuerpo 10 tan solo dedicando ese tiempo un par de días a la semana. Para los expertos, siempre es mejor que se haga algo con la motivación que sea, a que no se haga nada, porque la simple decisión de dedicarlos a «gastar energía» es ya un paso importante.

«El ritmo de vida diario hace que muchas personas dispongan de poco tiempo libre y, no es una prioridad para ellas dedicarle ese poco tiempo a la práctica de ejercicio físico, pero si deberá serlo. Lo importante con-



cienciarnos de la importancia de instaurar unos hábitos de actividad física en nuestra rutina diaria para que se convierta en una actividad indispensable», afirma Pedrero-Chamizo.

Con ese objetivo, la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), a través de la web infoalimenta.com y su canal de You Tube, ha elaborado una serie de vídeos de ejercicio físico sencillo y rápido, adaptados a situaciones diarias como realizar la compra, conducir, trabajar en la oficina o ver la tele en el sofá, asesorados por expertos del grupo ImFINE. En todas ellas, es posible un mayor gasto de energía, si sabemos cómo hacerlo.

SENTADOS EN EL COCHE SE PUEDEN HACER EJERCICIOS PARA TONIFICAR EL SUELO PELVICO O EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Al trabajo, caminando

«Debemos llevar una vida activa, practicando actividades que pongan en movimiento nuestro cuerpo y realizarlas con cierta continuidad», recomienda Marcela González-Gross, Catedrática del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid y responsable del grupo de investigación ImFINE.

«Si puedo ir andando, debo ir andando», muchos sonreirán al leer esta frase. No es tan fácil, pero hay que aplicarlo en la medida que nos lo permita el sentido común. Cuando no quede más remedio que utilizar el coche es importante adquirir una buena postura corporal (ej. no elevar los hombros al agarrar el volante para evitar sobrecargar la musculatura dorsal y cervical). Además, podremos aprovechar situaciones como las paradas en los semáforos para hacer algunos ejercicios de tonificación abdominal, trabajo específico de suelo pélvico o ejercicios respiratorios Pedrero-Chamizo.

En la oficina

Una vez que llegamos a la oficina, también podemos seguir gastando energía. Y no hace falta tener fitballs o camas elásticas como en Google. «Lo primero es utilizar las escaleras en lugar del ascensor. Otro aspecto fundamental será, para aquellas personas que trabajen sentadas, intentar no permanecer en esta posición mucho tiempo. Cada 30 minutos deberían ponerse de pie y caminar un poco. Además, hay bastantes ejercicios que se pondrán realizar y que pueden pasar prácticamente desapercibidos para el resto de personas que se encuentren a nuestro alrededor: ejercicios de tonificación de piernas (ej. elevar pies del suelo, abrir y cerrar piernas,...) realizando varias series a lo largo del día», explica.