

En forma



## 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

**P**erder 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-