

Deporte: nuestro aliado contra esa molesta grasa

Para iniciar un deporte son necesarias unas pruebas previas y ser constante en su práctica



Pablo Aranda
Especialista en Medicina Deportiva
del Centro IMQ Ajuriaguerra

Al llegar la primavera, con el buen tiempo y el calor, muchos de nosotros empezamos a darle vueltas a la cabeza para iniciar la conocida "operación bikini". En esta tesitura, quien más quien menos decide que la forma de atajar, de acelerar el proceso de adelgazamiento, es hacer deporte. "No es que no sea cierto, el deporte adelgaza porque consume calorías, pero siempre y cuando después no ingiramos más de las consumidas, algo muy habitual por el gran apetito que despierta la práctica deportiva", recalca Pablo Aranda, especialista en Medicina Deportiva del centro bilbaíno IMQ Ajuriaguerra.

Aún así, hay que tener en cuenta una serie de salvedades para que nuestra empresa llegue a buen fin, sobre todo, una adecuada preparación previa. "Hacer deporte si no es una práctica habitual puede ser peligroso e incluso lesivo para nuestro organismo", advierte este facultativo. Por

El deporte más idóneo es aquel que se practica a una intensidad moderada, con regularidad y con una duración suficiente

ello recomienda que lo primero es ponerse en manos de un especialista en medicina deportiva que nos haga un reconocimiento completo en el que incluya una prueba de esfuerzo y nos dé las indicaciones necesarias para practicar deporte de una manera segura y saludable.

Después de este chequeo, el especialista nos indicará -dependiendo de los gustos, posibilidades o habilidades de cada uno- no sólo el deporte más adecuado a realizar sino cómo debemos practicarlo. Es decir, si lo que queremos es adelgazar, el deporte más idóneo, en contra de lo que piensa la mayoría de la gente, no es aquel, "extremadamente intenso" que nos hace sudar mucho y quedar totalmente rendidos en poco tiempo.



El más adecuado: Para quemar grasa el deporte más adecuado es aquél que se practica a una intensidad moderada, con regularidad y con una duración suficiente, no el que nos deja rendidos en poco tiempo. Es más aconsejable andar en bicicleta o pasear a buen ritmo que hacer squash o spinning.

Periodicidad: 3 veces por semana con una duración de una hora a hora y media.

Por el contrario, es aquel que se practica a una intensidad moderada, con regularidad y con una duración suficiente.

Tres veces por semana

La razón es muy sencilla: el metabolismo del cuerpo es "caprichoso", y para los deportes de alta intensidad utiliza como energía principalmente la glucosa y sus derivados almacenados en el organismo. Una vez terminado el esfuerzo, al rehidratamos y comer, se rellenan de nuevo, por lo cual el adelgazamiento que supone es mínimo. "Las grasas prácticamente "ni se tocan", de ahí la explicación para tantas y tantas personas que practican deportes como squash o spinning y a pesar de ello no adelgazan", desvela Aranda. De ahí que sea más efectivo correr suave o andar en bicicleta, o incluso pasear a los ritmos adecuados aunque parezca que hemos hecho menos deporte y no terminemos tan "destrozados".

Lo ideal es practicar deporte con regularidad, unas tres veces por semana con una duración de una hora a hora y media. Además de conseguir adelgazar, también es aconsejable para controlar la tensión arterial, el colesterol y mantener el sistema cardiovascular de una manera lo más saludable posible.

Información ofrecida por IMQ

Aseguradora Médica Oficial del Bizkaia Bilbao Basket.