

LOS EFECTOS DEL... EJERCICIO SOBRE EL METABOLISMO



El metabolismo comprende todos los procesos químicos en el cuerpo que convierten los alimentos en energía. Incluye:

- **Índice metabólico basal (IMB)** – las calorías que quema cuando descansa.
- **Efecto térmico de los alimentos (ETA)** – las calorías que quema cuando digiere los alimentos.
- **Actividad física** – las calorías que quema cuando se mueve y hace ejercicio.

El ejercicio afecta el metabolismo de diferentes maneras:

Efectos inmediatos:

- Aumenta la cantidad de calorías que quema durante la actividad.
- Mantiene activo el metabolismo durante horas después del ejercicio (esto se denomina consumo de oxígeno posejercicio o COPE).



Efectos a largo plazo:

- Desarrolla masa muscular, que aumenta el IMB.
- Mejora la función mitocondrial. Esto, a su vez, mejora la producción de energía debido a que las mitocondrias son los motores de las células.
- Aumenta el gasto de energía diario en general.

Ejercicio aeróbico (cardio)

Mejora la salud cardiovascular (del corazón).

Aumenta la resistencia y la fortaleza.

Ejemplos: correr, andar en bicicleta y nadar.



Entrenamiento de resistencia (peso)

Desarrolla masa muscular.

Aumenta la fuerza y la densidad ósea.

Ejemplos: levantamiento de pesas y ejercicios según el peso corporal.

Entrenamiento por Intervalos de Alta Intensidad (HIIT)

Combina períodos de actividad intensa con períodos de descanso.

Es altamente eficaz para activar el metabolismo.

Ejemplos: correr a toda velocidad a intervalos en una cinta para correr o una máquina de remo y una clase de entrenamiento por circuitos.



Tipos de ejercicio y su impacto

Ejercicios para mejorar la flexibilidad y el equilibrio

Mejoran la movilidad en general y reducen el riesgo de lesionarse.

Ejemplos: yoga, estiramiento y pilates.



A continuación, se presentan algunos consejos para activar el metabolismo con ejercicios:

1 La regularidad es clave

- Intente hacer ejercicio de forma regular, al menos 150 minutos de actividad moderada por semana. Podrían ser 30 minutos cinco días por semana o 50 minutos tres días por semana.
- Puede medir la intensidad de la rutina mediante la “prueba de hablar, pero cantar”. Para lograr un nivel moderado de intensidad, debe poder hablar durante el ejercicio, pero tendría que tener problemas para cantar.

2 Combine ejercicios

- Combine diferentes tipos de ejercicio. Esto evita el aburrimiento y hace que se mantenga en el camino correcto.
- Por ejemplo, puede caminar unos días a la semana y asistir a una clase grupal de ejercicio o hacer un video de ejercicios de fuerza en YouTube otros días.

3 Sobrecarga progresiva

- Aumente la intensidad o la duración **de forma gradual**. Esto impone un desafío al cuerpo a la vez que evita lesiones.

4 No se saltee el entrenamiento con pesas

- ¡No subestime el poder del entrenamiento de fuerza! Mantener los músculos requiere más energía que mantener la grasa, incluso cuando descansa, por lo que **una mayor masa muscular puede aumentar el índice metabólico**.

5 Duerma bien

- Un sueño de calidad es crucial para sus entrenamientos y ayuda a su metabolismo y recuperación.

6 Hidrátese

- Una hidratación adecuada ayuda a los procesos metabólicos. Lea el folleto “**Hidratación**” para obtener más información.

7 Alimente su cuerpo

- Mantenga una alimentación equilibrada para complementar su rutina de ejercicios. Obtenga más información en “**Macros y Planificación de Comidas**”.

El ejercicio es una herramienta poderosa para mejorar su metabolismo y salud general. Mediante la incorporación de actividad física regular en su estilo de vida, puede mejorar la capacidad de su cuerpo para utilizar la energía de forma eficiente, mejorar su estado físico y ayudar a su bienestar a largo plazo.

Comuníquese con el **Equipo del Ensayo ZUPREME** para obtener más ayuda con los ejercicios.

