

Llevar una rutina diaria en modo 'alta intensidad' reduce el sobrepeso y mejora la salud

Este martes La Vanguardia publicaba un artículo en el que propone romper con la vida sedentaria, siguiendo toda aquella rutina diaria que implica movimiento, pero haciéndola en diferentes ocasiones al día, llevándolas a cabo con 'la máxima intensidad', combinando intervalos cortos de esfuerzo – no más de 10 minutos – con otros de descanso, y repitiéndolos entre 3 y 5 veces al día

Más allá de su titular, el artículo saca a la luz un problema latente en la sociedad actual, como es el incremento de las tasas de obesidad y de las enfermedades cardiovasculares y metabólicas que van asociadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas por sobrepeso. Además, la OMS hace hincapié en que, si bien anteriormente el sobrepeso se consideraba un problema exclusivo de los países altamente desarrollados, en la actualidad también es prevalente en los países de renta baja y mediana.

Conscientes del riesgo que supone el sobrepeso para la salud, hace ya tiempo que SmartSalus ha potenciado su cuadro de centros médicos y especialistas en vida saludable, nutrición y dietética y medicina del deporte, en los que expertos en estas disciplinas aconsejan, de forma personalizada, el tratamiento más adecuado a cada paciente.

La situación límite que vive actualmente la sociedad, con más del 30% de personas con sobrepeso en el mundo, según el Estudio realizado por el Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington en Seattle, ha propiciado que médicos y expertos en actividad física trabajen para conseguir una metodología que permita al individuo realizar ejercicio y romper con el sedentarismo en su día a día. Pero ¿Cómo se consigue mantenerse en forma sin ir al gimnasio, sólo siguiendo una rutina diaria?

El último editorial del British Journal of Sports Medicine gira en torno a una estrategia, defendida por un equipo internacional de investigadores, que consiste en llevar la ciencia del entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés) a la vida cotidiana para mejorar el estado físico y la salud cardiovascular de aquellas personas a las que les cuesta seguir las rutinas convencionales de ejercicio y entrenamiento.

Emmanuel Stamatakis, uno de los expertos que firma el editorial, define la HIIPA (actividad física ocasional de alta intensidad) como “la actividad casual regular que te hace resoplar”, y abarca casi cualquier rutina que implique moverse: subir las escaleras, cargar con la compra, limpiar la casa o pasear al perro. La clave está en hacerlas “con la máxima intensidad”, combinando intervalos cortos de esfuerzo – no más de 10 minutos – con otros de descanso, y repitiéndolos entre 3 y 5 veces al día.

En nuestro país, José Antonio Casajús, presidente de la Red de Investigación en Ejercicio Físico y

Salud (Exernet), apoya la estrategia fomentada desde EEUU, a la vez que considera que vincular la actividad física diaria con los entrenamientos de alta intensidad la hace más atractiva y divertida, y puede suponer un estímulo para hacer más ejercicio, a la vez que comparte la eficacia del entrenamiento de alta intensidad como mejora del metabolismo.

Aunque la iniciativa ha sido bien acogida por especialistas en medicina y salud, expertos en ejercicio físico matizan el concepto “alta intensidad” en personas con problemas de peso, y no acostumbradas a realizar ejercicio con regularidad, y advierten que, al iniciar cualquier tipo de actividad física, éstos deben optar por una intensidad que no comprometa más del 50-50% de su frecuencia cardíaca.

Datos de contacto:

Laura Herrero Soriano
609127490

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>