



# ¿Cómo comenzar a hacer ejercicio?

Julio 2021



La actividad física, en especial el ejercicio aeróbico, de suficiente intensidad, duración y frecuencia, tienen efectos favorables en la pérdida de peso, el contenido de grasa total y la distribución de grasa corporal.

Actualmente se recomienda que la actividad física se realice durante aproximadamente 150 minutos por semana, lo que corresponde a realizarlo durante 30 minutos al día, 5 días a la semana, con un equivalente de gasto energético de 1200 a 2000 calorías por semana, para controlar adecuadamente el peso.

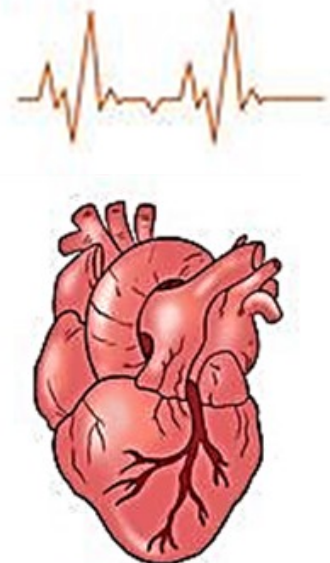
La reducción de peso con esta dosis de ejercicio es variable, por ejemplo, en el caso de personas con sobrepeso u obesidad grado I puede ser inicialmente de 2-3 kg por mes, el éxito consiste en mantener el hábito a largo plazo y acompañarlo con cambios en la alimentación



## ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para la pérdida de peso?

La intensidad del ejercicio físico puede describirse en términos de **METs (equivalentes metabólicos o gasto energético)** los cuales se obtienen a través de cálculos matemáticos; así por ejemplo, podemos clasificarlo como actividad de intensidad leve, a aquella que ocasione un gasto energético de 1.1 – 2.9 METs, intensidad moderada a aquella que involucre un gasto energético de 3-5.9 METs y de intensidad vigorosa a aquella que ocasione 6 METs; también se puede utilizar la frecuencia cardíaca para medir la intensidad del ejercicio, para ello primero tendrá que calcular su frecuencia cardíaca máxima; es decir, el número máximo de veces que su corazón puede latir durante la actividad física, de manera que su sistema cardiovascular tolere adecuadamente esa actividad.

La **frecuencia cardíaca máxima** se puede calcular restando 220 menos su edad en años. Por ejemplo, si usted tiene 40 años de edad, restamos 220 – 40 años y el resultado es la frecuencia cardíaca máxima ( 220 – 40= 180 ), este es el promedio máximo de veces que su corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.



Así, conociendo su frecuencia cardíaca máxima, se puede calcular el rango de frecuencia cardíaca deseado, es decir, el nivel en el que su corazón se ejercita, pero sin esforzarse demasiado.

Con base en lo anterior, se puede clasificar a la actividad en 3 grupos:

- ♦ **Intensidad leve** : genera menos del 50% de su frecuencia cardíaca máxima, en el ejemplo anterior la FC máxima fue de 180 latidos por minuto, por lo que al realizar un ejercicio de intensidad leve su frecuencia no debe alcanzar más allá de 90 latidos por minuto (el 50% de 180 es 90).
- ♦ **Intensidad moderada**: genera del 50-70% de su frecuencia cardíaca máxima.
- ♦ **Intensidad vigorosa**: genera del 70-85% de su frecuencia cardíaca máxima.

Tome en cuenta que tanto la actividad física aeróbica por intervalos de alta intensidad como la actividad en intervalos de mayor velocidad, son efectivos para reducir el tejido adiposo visceral y se sugiere se combine en la medida de lo posible con ejercicios de fuerza los cuales también han mostrado beneficios en el control de la resistencia a la insulina y la elevación de grasas en sangre; incluso para prevenir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) asociada a obesidad en adultos mayores.



## ¿Cómo puedo comenzar y mantener una rutina de ejercicio?

Se sugiere que antes de iniciar un programa de ejercicio, acuda con su médico para una evaluación integral con el fin de descartar que existan factores que puedan impactar negativamente en su seguridad física al momento de iniciar un ejercicio.

Para lograr una pérdida de peso significativa con ayuda de un plan de alimentación y actividad física, se requiere que esta última sea de intensidad moderada, por supuesto esto dependerá de si padece otras enfermedades que puedan impedir realizar una actividad física de mayor intensidad.

Para poder iniciar una actividad física en lo primero que usted debe pensar es en el beneficio que obtendrá de manera directa sobre su salud, es decir, tanto beneficios físicos como psicológicos.

Como toda actividad, el iniciar un programa de actividad física requiere constancia y paciencia ya que en la mayoría de las ocasiones los cambios físicos que son los más esperados no ocurren con rapidez, lo cual no significa que no se estén produciendo cambios bioquímicos que a largo plazo traerán beneficios sobre su salud.

Para que la práctica de actividad física forme parte del tratamiento de la obesidad debe convertirse en un hábito, ya que, si usted adopta su práctica como parte de su vida cotidiana, le será más fácil mantenerla con el paso del tiempo y obtener mayores beneficios en su salud física y mental.



**Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.**



### Bibliografía:

—Haslam DW, James WP. Obesity. Lancet. 2005 Oct 1;366(9492):1197-209. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67483-1.