

ACTIVIDAD FÍSICA

Obesidad y actividad física: Varias publicaciones destacan la importancia de realizar física para perder peso; lo cierto es que hacer actividad física trae muchos otros beneficios, aunque no sean visibles, como la de mejorar el metabolismo en general (glucosa, grasas circulantes, colesterol y presión arterial). Este cambio es “invisible” aunque de gran beneficio para su salud.

Para personas con sobrepeso, los deportes no son imprescindibles, especialmente aquellos que se realizan en posición de pie (trotar, jugar tenis, marchar, etc).

Recomendamos que si los realizan desde tiempo, lo hagan con espíritu recreativo, no competitivo.

La actividad extradeportiva se refiere al “modo” de realizar actividades laborales o cotidianas. *Cambiar la forma de hacerlas puede resultar muy eficaz.*

Ej:

- ✓ Trate de caminar mas cuerdas, dejando a mas distancia su coche o descienda del taxi antes de llegar a destino.
- ✓ Trasládese en bicicleta si las circunstancias son apropiadas.
- ✓ Utilice más las escaleras.
- ✓ Parece a buscar las cosas, no las pida de sentado.
- ✓ Prescinda del uso del control remoto cuando mira TV, etc.

RECUERDE: no espere nada visible de la actividad física.

Solo practíquela o increméntela.

La actividad física es mas importante realizarla cuando ya se bajo de peso, es decir, es un buen predictor del mantenimiento del peso a largo plazo.



EL OBJETIVO: MEJORAR LA CAPACIDAD DEL MUSCULO METABOLIZANDO GRASAS Y AZUCARES.

IMPORTANTE:

ES NECESARIO AISLAR LOS MUSCULOS, PARA LOGRAR MAYOR TOLERANCIA AL ESFUERZO CON EL MENOR RIESGO CARDIOVASCULAR.

EJ: Sentado en una silla se puede trabajar el músculo flexor del antebrazo o el bíceps, como el músculo extensor de rodilla o cuádriceps.



La intensidad y duración de cada ejercicio debe indicarse de manera personalizada, como también el peso o carga a utilizar.

Prescripción de la actividad física

La prescripción de la actividad física juega un rol significativo en la prevención y terapia de múltiples alteraciones metabólicas, cardiovasculares y osteomusculares. Por otro lado la capacidad del trabajo muscular está positivamente asociado con la capacidad de oxidar grasas y azúcares, como también de recuperar o fortalecer la masa muscular.

