

**LA UPRL
INFORMA**

 quirónprevención

EMPIEZA POR HACER ALGO DE DEPORTE
¡SERÁ SUFICIENTE!



¿Te consideras una persona sedentaria, fuera de peso, con el nivel de colesterol elevado o, simplemente, no te gusta cómo te sientes contigo mismo? No pienses que para comenzar a moldear tu silueta o para mejorar los últimos análisis de sangre necesitas un cambio radical en tu día a día ni un esfuerzo sobrehumano. Simplemente tendrás que hacer un poquito más de deporte de lo que has hecho la semana anterior y continuar así de forma sucesiva.

Así reacciona tu cuerpo frente a la actividad física

Nuestro cuerpo es eficiente por naturaleza y, por decirlo de una forma coloquial, tiende a ser un poco vago. Dicho de otra forma, gasta lo menos posible y se amolda a las necesidades que se le exigen.

Tiene una explicación muy sencilla y se basa en que nuestro cuerpo tiene memoria a medio plazo y evoluciona en función de ella. Si detecta que un sistema no está siendo utilizado, deja de priorizar su funcionamiento y tiende a desactivarlo.

Pongamos un ejemplo. Si tengo a mi cuerpo acostumbrado a estar sentado, el gasto de energía que requiere es mínimo. Esto hace que se ralentice el metabolismo o consumo de energía y se gaste menos energía por unidad de tiempo. Si la alimentación no varía, seguimos consumiendo las mismas calorías, pero cada vez gastamos menos lo que lleva a aumentar el peso corporal y el porcentaje de grasa, que además de que modifican el aspecto físico, son factores de riesgo de varias patologías.

Con el deporte se pretende lo contrario. Se trata de someter al cuerpo a un estrés físico mayor al que normalmente está expuesto. Por ejemplo, si me paso la mayoría del tiempo del día sentado, se puede comenzar alternando el estar sentado con el estar de pie y dar pequeños paseos.

Esto acelera el metabolismo o el gasto energético, aumenta los almacenes de glucosa lo que reduce la cantidad de azúcar que se almacena como grasa y un sinfín de beneficios más.

En definitiva, muchos sistemas se tienen que adaptar a estas nuevas exigencias y el funcionamiento de todos ellos va a ser mayor y más rápido. En la jerga de entrenamiento, esto se conoce como principio de supercompensación.



Paso a paso

Para terminar de convencerte quiero darte varias razones por la que es preferible hacer poco a hacer mucho:

- El estímulo debe ser lo suficientemente alto para que le suponga un estímulo al cuerpo, pero no debe superar el umbral donde suponga un estrés excesivo, lo cual implica varios días para recuperarse, e incluso exponemos al cuerpo a que sea más propenso para coger un catarro o una infección.
- Es más fácil que consigas adherirte a una práctica deportiva que es asumible para tus condiciones y que te supone un esfuerzo tolerable a que lo hagas a algo que lo consideras una verdadera tortura.

Como ya hemos dicho, la idea es ser un poquito mejor cada día. Para ello debo tener margen de mejora y progresión. Es preferible dar un pasito cada día que no una zancada cada mes.

!!!NO PONGAS MÁS EXCUSAS. ANÍMATE A DAR EL PRIMER PASO!!!