

A photograph of a middle-aged couple standing in a park. The woman on the left has blonde hair and is wearing a dark blue long-sleeved top and jeans. The man on the right has grey hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt and jeans. They are both smiling and holding hands. The background is a blurred green field with trees.

ENVEJECIMIENTO Y METABOLISMO

Nuevas investigaciones publicadas en el Journal Science, nos dicen que el aumento de peso y el metabolismo lento, no se debe a que llegamos a esa edad crítica de los 40 años o la llamada crisis del middle age.

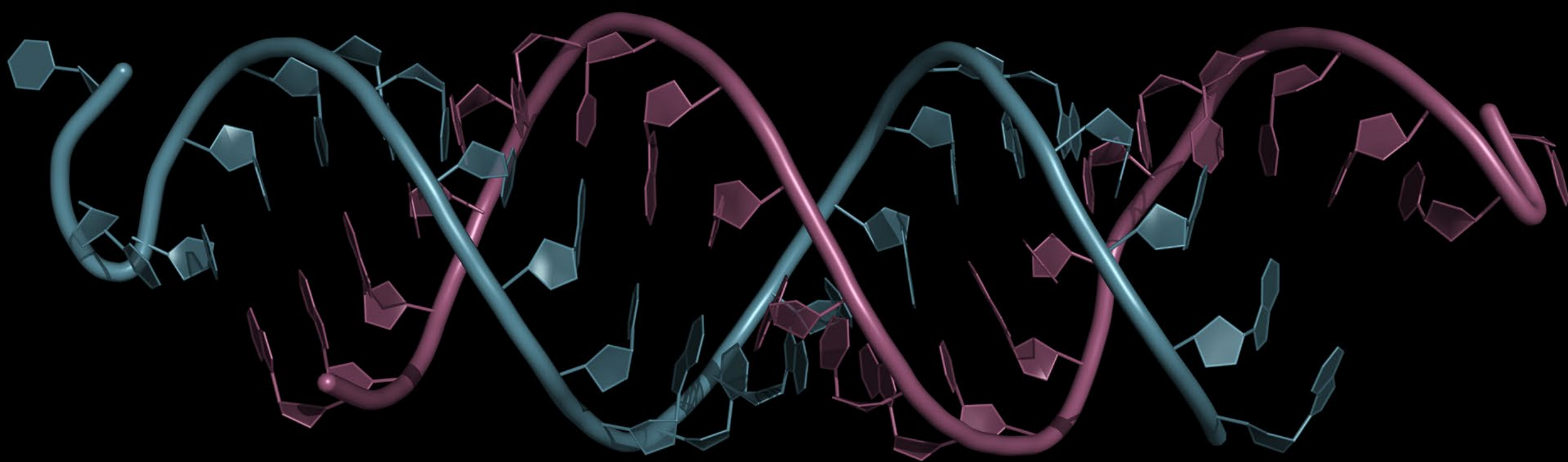
¡Así es, aún hay esperanza!
Descubre a qué conclusiones llegaron en este estudio y los tips que nos dan sobre este tema.

En este estudio del Journal Science, en 6,500 participantes se descubrió que no hay cambios significativos en la velocidad del metabolismo de los **20 a los 60 años, es decir, éste se mantiene joven y funcionando** en este rango de edades.

Los investigadores encontraron que después de los 60 años, **Si hubo cambios,** pero sólo en un 1% por año.

Se encontró también que para las mujeres **no hay grandes cambios en la menopausia,** como se creía, pero entonces ...

¿Qué pasa? ¿Por qué si sentimos los estragos de la edad?



La razón es más sencilla de lo que crees, en la medida en que envejecemos también **dejamos de tener la misma cantidad de actividades, invertimos menos tiempo en ejercicio, además de que hacemos rutinas o ejercicios menos retadores,** tenemos más actividades de oficina o escritorio y nos adaptamos a una vida más cómoda. **Volviéndonos cada vez más sedentarios, perdemos nuestra masa muscular** y de esta manera se reduce la capacidad de quemar calorías eficientemente en estado de reposo.

Además, con la edad podemos desarrollar problemas de sueño, que provocan que nuestro metabolismo funcione correctamente.

¿Qué hacer?

El profesor Edward Coyle, de la Universidad de Texas en Austin, recomienda lo siguiente para incrementar o restaurar el metabolismo en reposo y hacerlo más saludable.

Empieza por lo básico



Se recomienda al menos hacer **8,500 pasos** durante el día.



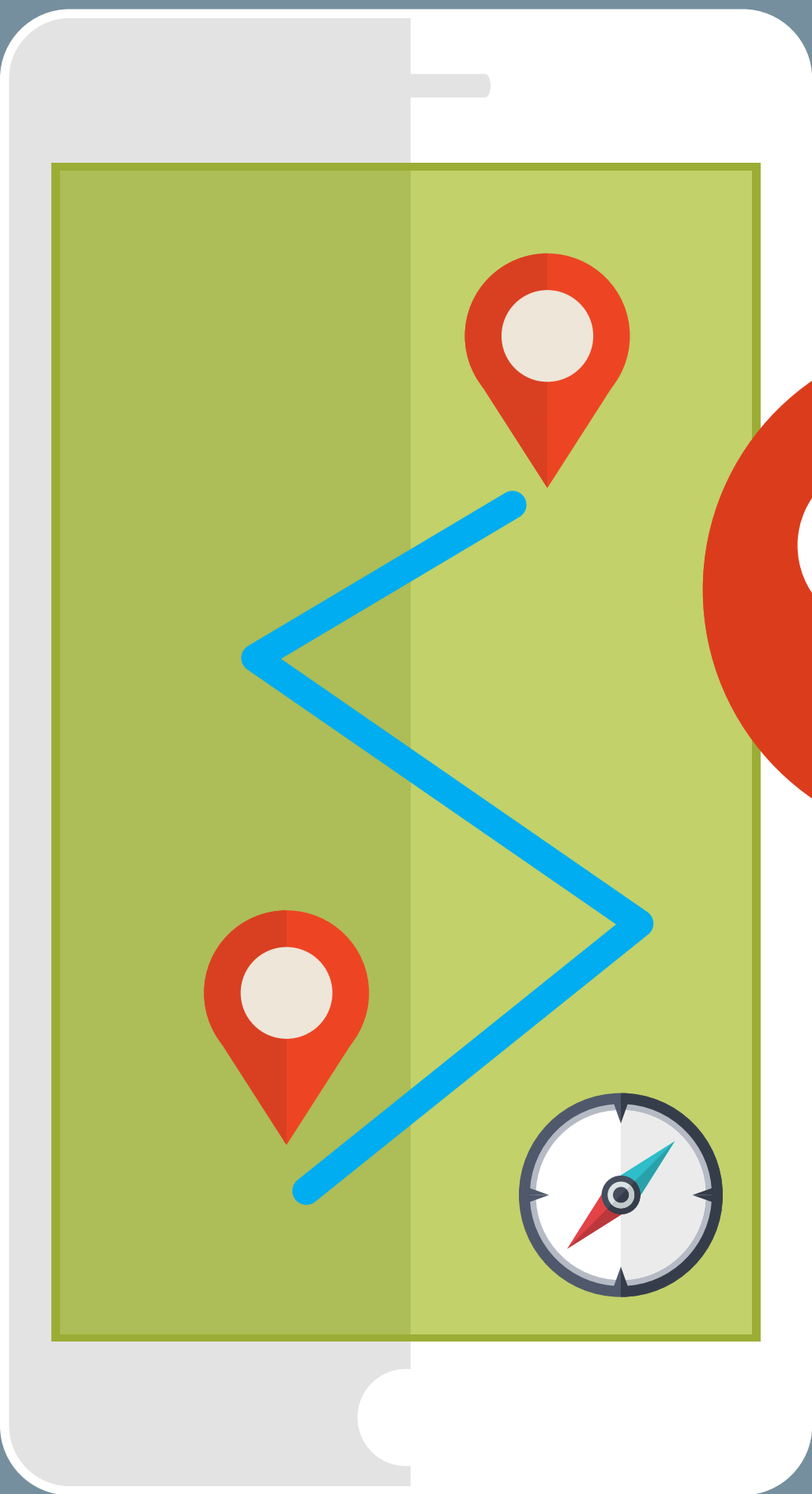
Así que ya sabes,

- estacionate lejos,
- no uses el elevador,
- realiza una caminata en el día,
- baja una app de ejercicio
- o levántate de tu escritorio cada 30 min.

Al inicio te puede ayudar utilizar

el contador de pasos de tu celular o un reloj inteligente.

Existen diferentes maneras que te pueden facilitar hacer más con menos.



Ponle fuerza y acción

Realiza actividad física de pesas y ejercicio de alta intensidad (HIIT).

El gimnasio o levantamiento de pesas, ayuda a incrementar la masa muscular, y entre más músculo mayor facilidad de quemar calorías durante el día.

EL HIIT (High Intensity Interval Training)

es tu aliado, este tipo de actividad de alta intensidad y demanda, **se enfoca en construir fuerza y llevarnos al fallo muscular mediante la calidad de las repeticiones.**

HIGH
iNTENSITY
iNTERVAL
TRAINING



Agrégallo a tus caminatas diarias de la siguiente manera:

después de calentar, **camina de 3-4 minutos lo más rápido que puedas,** después reduce la velocidad, **descansa unos minutos**

y repite esto por 20 min diarios, sentirás la diferencia.

Resistencia

La investigación de Coyle indica que, las personas que son sedentarias durante el día o están inactivas, obtienen menos beneficios cuando hacen ejercicio.

Para mantener o incrementar la habilidad del cuerpo de metabolizar la grasa mientras se está en reposo, es necesario realizar entrenamientos largos pero de calidad,

no solo se trata de mirar el teléfono mientras estamos en la caminadora,

si esto te es difícil intenta realizar ráfagas de actividad cortas dentro de tu rutina larga.

Claramente, no podemos seguir culpando que tenemos un metabolismo lento debido a la edad o la menopausia.

Pero las buenas noticias, acorde con este estudio, son que tener abundante energía y un peso saludable, están bajo nuestro control y en nuestras manos.

Si te gustaría completar tus entrenamientos, te mostramos la comida pre y post entrenamiento con sus recetas para que ¡no te falte nada!

Fuente:

Coyle, E. (2021). Shocking aging and metabolism. Women's Voice Magazine, 23.