

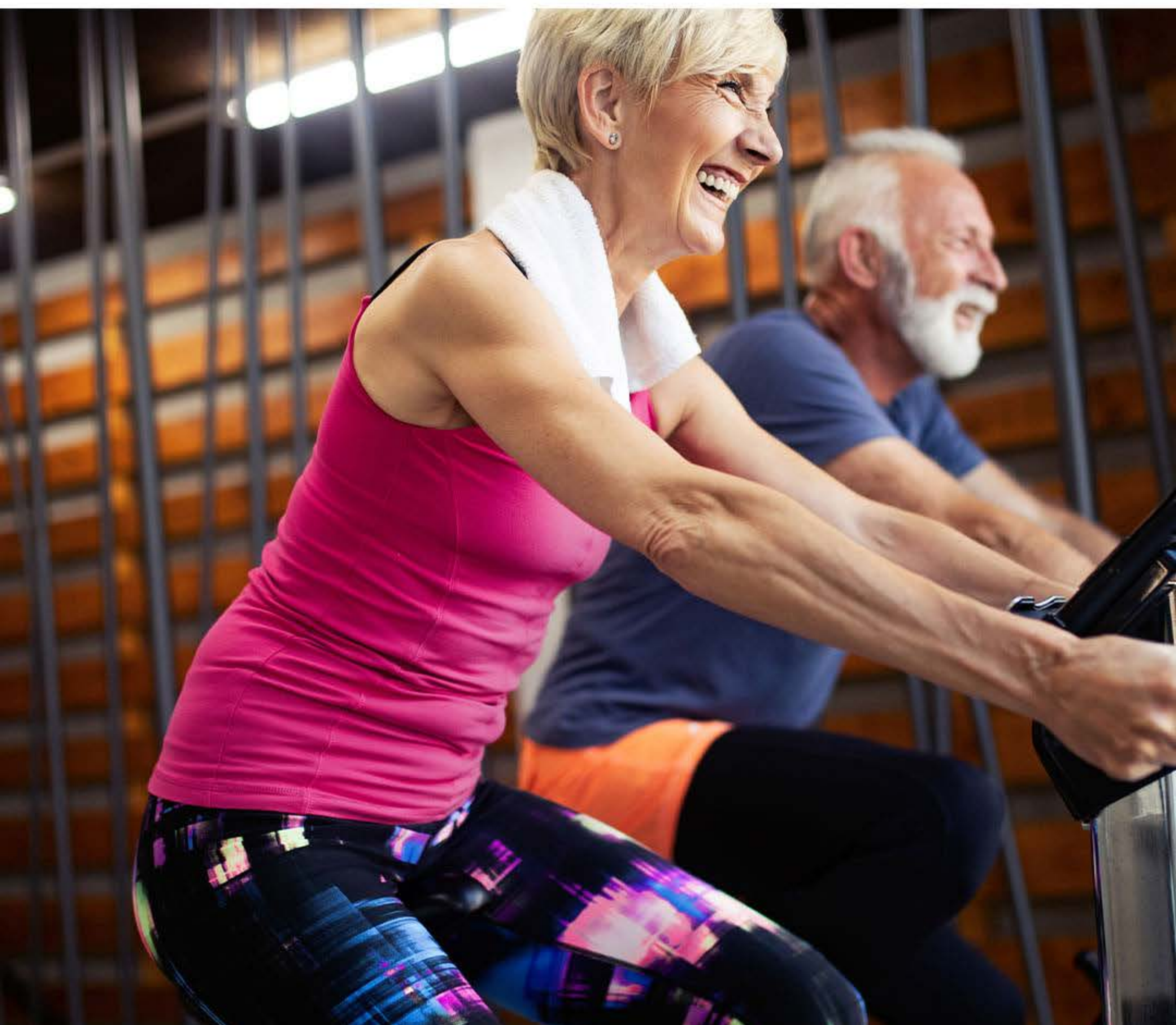
# Ejercicio y ayuno



Al encuestar adultos sobre el ejercicio que realizan durante el día, muchos aún no alcanzan los 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

Lo que representa un dato de preocupación al prevenir y controlar enfermedades con el paso del tiempo.

Se ha estudiado recientemente el realizar ejercicio en ayunas encaminado a la pérdida de peso y otros beneficios para la salud. Sigue leyendo para descubrirlos.



# Un entrenamiento rápido

¿Qué tiene de diferente hacer ejercicio en ayunas?

El ayuno desencadena la cetosis o la quema de grasa. Entonces, la idea de que no tendrás la energía para trabajar no tiene sentido, porque tu cuerpo tiene un suministro constante de energía almacenada en las células grasas.

Incluso los atletas que tienen poca grasa corporal poseen un promedio de **50 000 calorías de grasa**, más que suficiente para realizar un entrenamiento.



De hecho, quienes ayunan informan que una vez que sus cuerpos se acostumbran a quemar grasa en lugar de glucógeno (azúcar) como combustible, se sienten con mucha más energía porque la grasa es una fuente más eficiente, como la gasolina premium en comparación con la gasolina sin plomo.



**Pero, ¿hacer ejercicio en ayunas te ayuda a ejercitarte más o a quemar más calorías?**

Según investigaciones hasta ahora (son pocas), **la respuesta es no.**

Acorde a 23 estudios se encontró que en entrenamientos cardiovasculares de menos de una hora de duración, no hubo una diferencia notable.

Algunos de los beneficios de ejercitarse en ayunas son la mejora de la sensibilidad a la insulina y el aumento de la hormona del crecimiento humano (HGH), una sustancia química que es crucial para mantener y desarrollar los músculos.



Lo que esto significa:  
**si pierdes peso,  
será grasa, no músculo.**

Y eso es importante, porque, además de darte abdominales, el músculo quema más calorías incluso en reposo.

**Los expertos sugieren que al ejercitarte en ayunas sigas las siguientes pautas:**

## **Hazlo Fácil**

**No vayas de 0 a 10 o no te apegarás a él.**

Si bien puede ser tentador comenzar un régimen de ejercicios tan pronto como comience el ayuno intermitente, es probable que tu cuerpo necesite algunas semanas para adaptarse.

Cuando estés listo, comienza con ejercicios de baja intensidad dos o tres veces por semana.

## **Come bien después de entrenar**

**Al comer de una manera balanceada después de entrenar, tu cuerpo podrá reponer durante el día las reservas de glucógeno, lo que facilita la reparación y el crecimiento muscular.**

Cuando comas, ten una buena combinación de proteínas (para reconstruir los músculos) y carbohidratos complejos. Por contradictorio que parezca, las personas no consumen significativamente más calorías después del ejercicio en ayunas.

intensidad dos o tres veces por semana.

Si quieres conocer ejemplos sobre qué comer después de entrenar, haz clic en el siguiente enlace: <https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/04/Libera-tu-salud-health-coaching-herramientas-recetas-post-entreno.pdf>

## Hidrátate



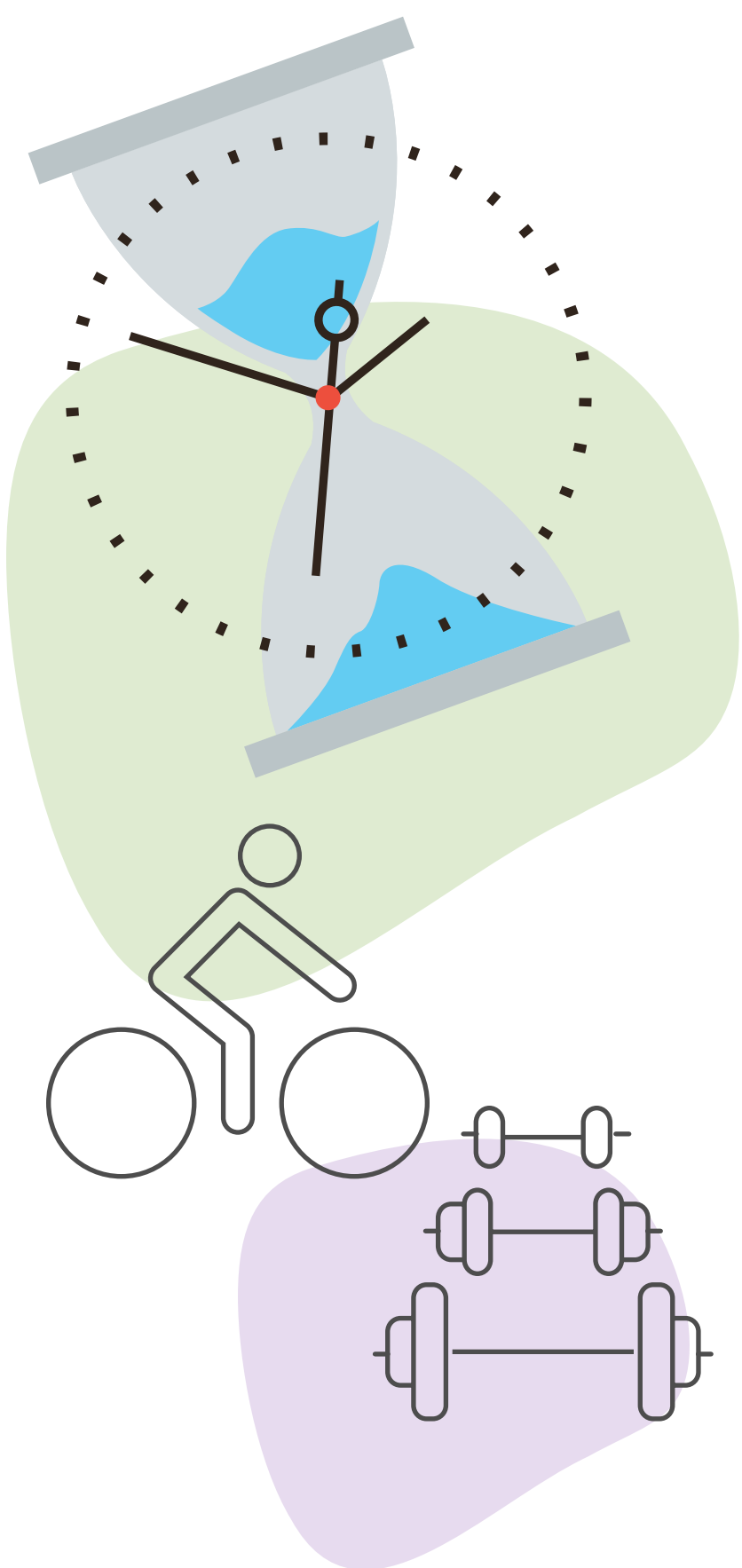
Si deseas preparar adecuadamente tus músculos, bebe un poco de agua de 45 a 60 minutos antes de hacer ejercicio.

Evita beber mucho antes del entrenamiento: el líquido en tu estómago no ayudará.

## Sé constante

Es más importante hacer lo que puedes de forma regular, por poco que sea, que ir a los extremos de vez en cuando.

En primera instancia para prevenir lesiones. Se recomiendan ejercicios de baja intensidad, como caminar, andar en bicicleta, yoga y entrenamiento de fuerza con recuperación completa durante las series.



# Combina ejercicios

El ejercicio multicomponente es importante, es decir, un programa que se enfoque no solo en la fuerza cardiovascular y musculoesquelética, sino también en el entrenamiento de agilidad, velocidad y equilibrio.

En el caso de personas mayores, algunas actividades sugeridas son:

hacer una línea con cinta para caminar sobre ella como una barra de equilibrio, o pararse sobre un pie durante 30 segundos, luego cambiar.





# Calienta y enfría

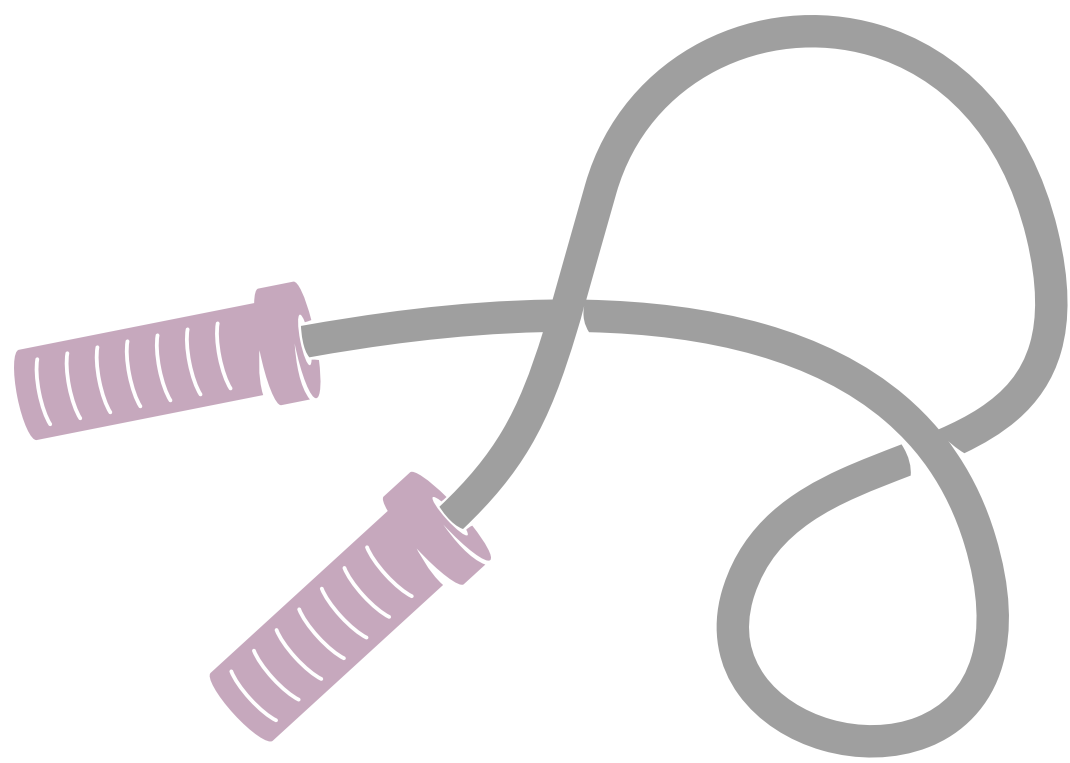
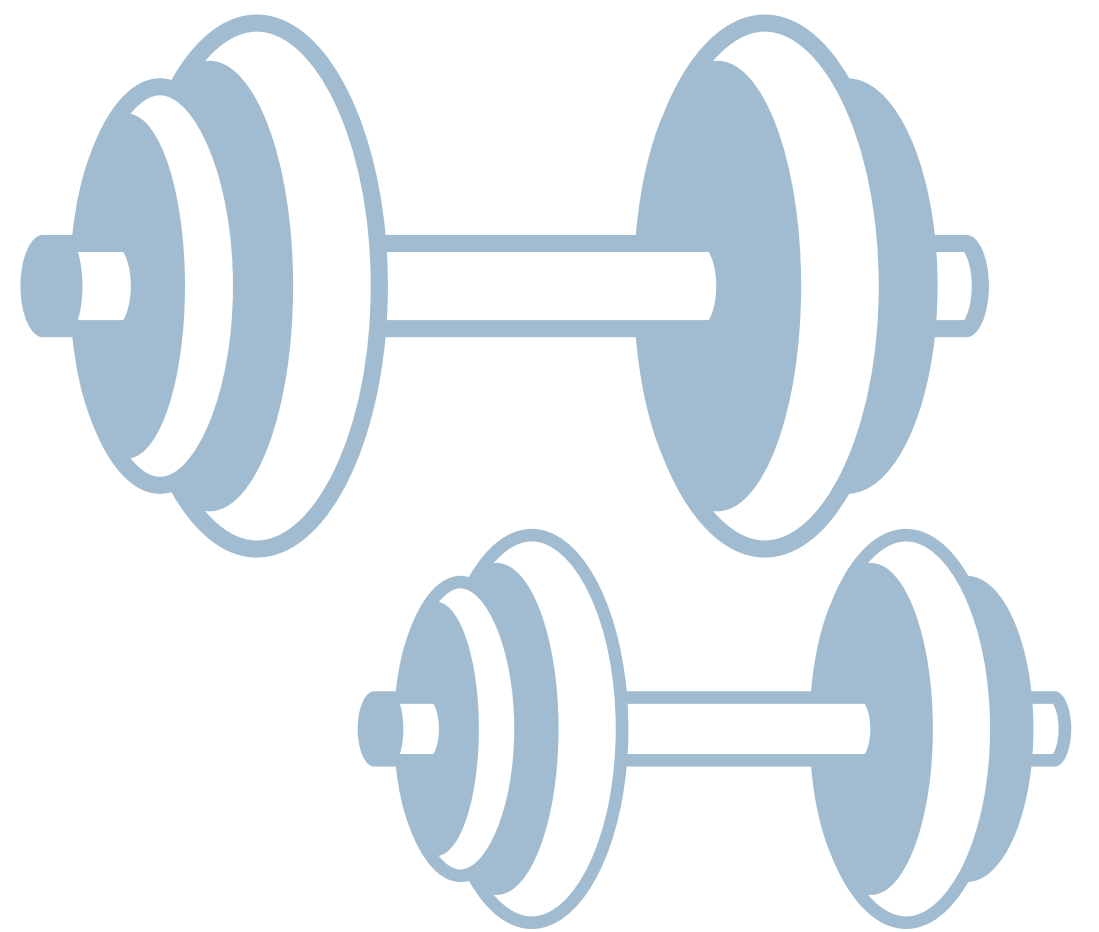
Muchas personas olvidan esta parte del entrenamiento, pero es vital para que la sangre fluya, mantener las articulaciones móviles y prevenir lesiones.

Cuando no puedas ir al gimnasio, trae el gimnasio hacia ti con este equipo especial:

## Mancuernas.

Muchas personas olvidan esta parte del entrenamiento, pero es vital para que la sangre fluya, mantener las articulaciones móviles y prevenir lesiones.

Cuando no puedas ir al gimnasio, trae el gimnasio hacia ti con este equipo especial:

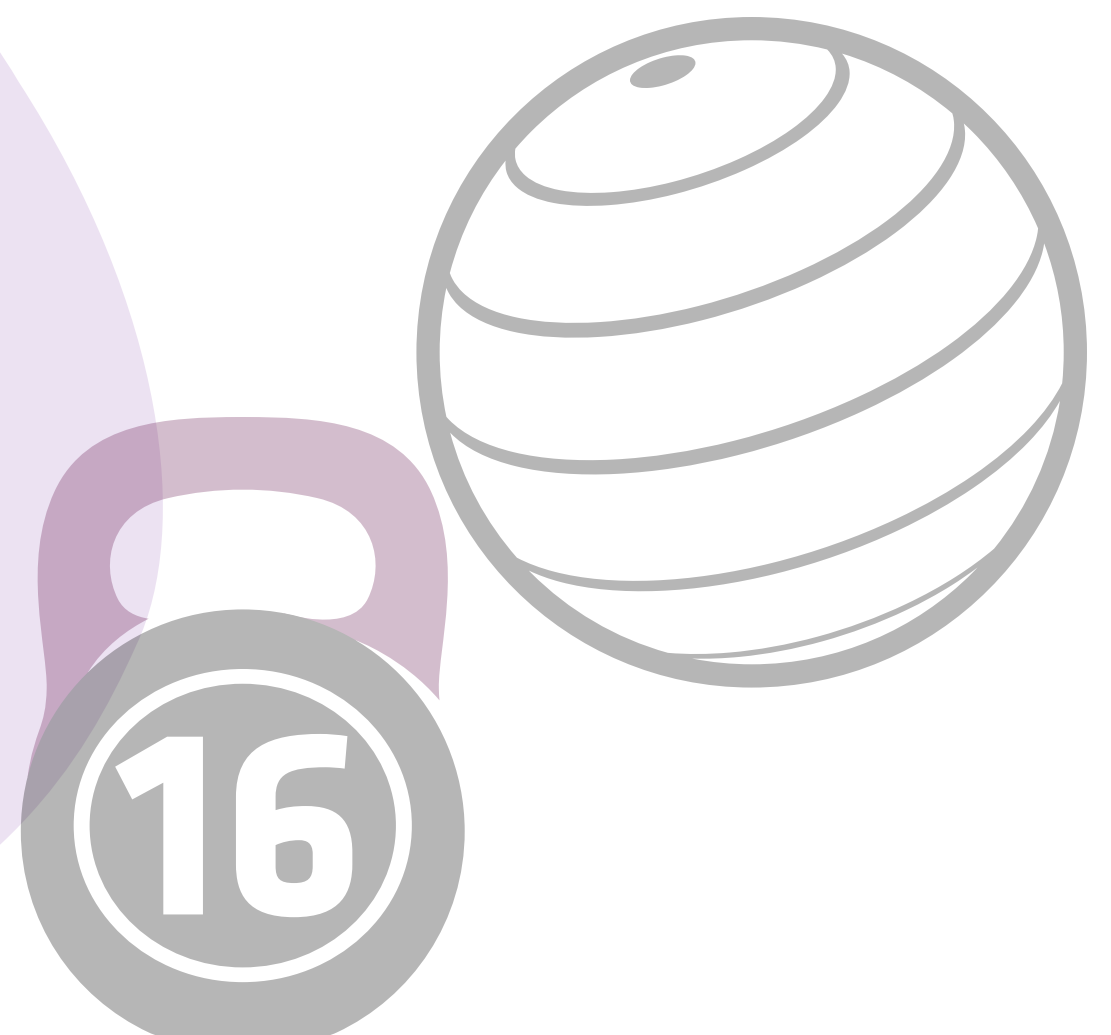


## Bandas de resistencia.

Se usan para desarrollar distintas fuerzas, mejorar la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.

## Balón medicinal.

Es excelente para desarrollar la fuerza, la estabilidad del tronco, y se usa para hacer movimientos estándar, como sentadillas y desplantes más desafiantes.



Fuente: McClain Daron, Exercising on an empty stomach. Intermittent fasting for women over 50. Centennial health. 2021. p. 89-82.

Si quieres más detalles y entender los temas mencionados en este artículo, entra a los siguientes sitios relacionados:

¿Presentas resistencia a la insulina? <https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/01/libera-tu-salud-health-coaching-tips-salud-resistencia-insulina.pdf>

Cómo volver a hacer ejercicio otra vez. [https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/01/Libera\\_tu\\_salud\\_Health-coaching\\_herramientas\\_cuerpo-y-mente-como-volver-a-hacer-ejercicio-otra-vez.pdf](https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2022/01/Libera_tu_salud_Health-coaching_herramientas_cuerpo-y-mente-como-volver-a-hacer-ejercicio-otra-vez.pdf)

Ejercicios para construir músculo. <https://www.liberatusalud.com/wp-content/uploads/2021/10/Libera-tu-salud-health-coaching-herramientas-cuerpo-y-mente-ejercicios-para-construir-musculo.pdf>

