



¿Qué ejercicios hacer para mitigar los efectos de una alta ingesta calórica durante fiestas patrias?

Especialista entrega recomendaciones y alternativas para realizar actividad física durante la celebración de este nuevo aniversario patrio.

María José Villagrán Barra
prensa@latribuna.cl

Si bien, las fiestas patrias representan una oportunidad para disfrutar con la familia y amigos, la alta ingesta calórica que se puede producir durante estos días es algo que se debe considerar.

Esque, durante los cinco días de festividad es posible que una persona pueda subir entre 3 a 4 kilos. Para que este escenario no se vuelva una realidad, el director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad San Sebastián, Patricio Arroyo, entregó algunas recomendaciones en torno a qué ejercicios realizar durante fiestas patrias.

Al respecto, el profesional expresó que es complejo entregar indicaciones para empezar en este periodo para aquellas personas que no realizan ningún tipo de actividad física; esto, porque les podría provocar más problemas que beneficios.

En este contexto, Arroyo

recalcó que es muy importante la alimentación, por lo que la celebración no debe girar solo entorno a las comidas".

Sin embargo, "nunca es mal momento para comenzar una vida menos sedentaria. Salir a caminar todos los días, para quienes no están acostumbrados a hacer ejercicio de manera constante, podría ayudar a aumentar el gasto energético y compensar lo que se consume. Lo recomendable es que esto sea temprano en las mañanas, no menos de 30 o 40 minutos y la caminata debe ser enérgica", explicó el profesional.

Ahora, si una persona opta por hacer ejercicios, la recomendación es dividir las sesiones durante la semana, donde lo fundamental es realizar actividades cardiovasculares y de fuerza, iniciando con el equivalente al peso corporal o cargas bajas, lo que permitirá adaptar al cuerpo al estímulo aplicado.

"Si un día realizo cardio, al otro día, fuerza; y así, alternando. Si mi objetivo es fuerza, debo separar grupos musculares para que

exista un descanso y se provoque de mejor manera los procesos fisiológicos de adaptación muscular: miembro superior, luego miembro inferior, tronco, etcétera", explicó el director de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad San Sebastián.

Tradicional en estas fechas son los bailes típicos como la cueca; en este contexto, hacerlo durante estos días también puede servir y más de lo que una persona podría pensar.

"Nuestro baile nacional es un ejercicio muy intenso si se hace con entusiasmo. Con dos horas de cueca puedes gastar hasta 450 calorías. Eso sí, se debe tener en consideración hacer pausas de descanso, pero que no sean para comer ni beber alcohol", relató Arroyo.

Asimismo, para después de las fiestas patrias, la mejor actividad -explicó el especialista- es la que metaboliza las grasas y se relacionan con actividades de larga duración y baja intensidad.

Al respecto, Arroyo



SI UNA PERSONA opta por hacer ejercicios, la recomendación es dividir las sesiones durante la semana.

explicó que "estudios actuales han demostrado que actividades intensas metabolizan grasas

durante el descanso, como el HIIT, pero se recomienda que solo lo realicen personas con algún tipo de entre-

namiento previo. Tienen el mismo resultado que otros ejercicios, pero son más rápidos de realizar".