



## Expertos dan recomendaciones a la salud tras ingesta en el "18"

**DEPORTE Y SALUD.** *Tras una fuerte dieta calórica producto de las fiestas patrias, expertos en el área dan las claves para regresar a un buen estado físico.*

Maximiliano Koch Merino

Se acabaron las fiestas patrias y con ello se retoma la "dieta normal". Sin embargo, la fuerte ingesta calórica producto de los choripanes, asados, terremotos y más.

Por lo mismo, expertos del área de la salud y los deportes dan las claves para retomar el buen estado físico y "bajar la guatita" después del 18.

"Uno de los primeros pasos para contrarrestar los excesos es reactivar la práctica de ejercicio físico. No es necesario iniciar con entrenamientos extremos de inmediato, pero es crucial reincorporar el ejercicio de manera regular. Los ejercicios cardiovasculares, como caminar, correr, andar en bicicleta o nadar, son ideales para comenzar. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de actividad cardiovascular, cinco veces a la semana. Este tipo de ejercicio no solo quema calorías, sino que también mejora

**10** fueron los días de fiesta y celebración que se vivieron desde que arrancaron las fiestas patrias hasta el fin de semana.



LAS PARRILLAS SE ENCENDIERON EN TODAS LAS CASAS DE LOS CHILENOS DURANTE FIESTAS PATRIAS.

la capacidad aeróbica y la salud cardiovascular", afirma Guillermo Barahona Fuentes, académico de la carrera de Entrenador Deportivo, UNAB Sede Viña del Mar.

Por otro lado, Giorgio Ferrari, kinesiólogo, afirma que "esto requiere un trabajo constante y muchas veces nos arriesgamos mucho cuando tratamos de alcanzar objetivos poco realistas en un corto plazo de tiempo. Así que yo lo que

siempre recomiendo es cuando quieren comenzar con un plan de ejercicio o entrenamiento, asesorarse por profesionales capacitados en el área y no hacerlo de manera independiente, porque tendemos a sobreestimar nuestras capacidades. Muchas veces en el afán de no ser menos o de caer en la competitividad, nos exigimos más de lo que corresponde y eso de repente nos lleva a caer en el riesgo de lesionarnos y

por ahí es donde se nos llega la consulta de pacientes porque se sobrecargaron o levantaron más peso del que podían, por ejemplo. Entonces lo que yo recomiendo es siempre asesorarse por un especialista e ir de manera paulatina", afirmó.

Finalmente, Ricardo Andrade, también kinesiólogo, complementa refiriéndose al factor más propio de la ingesta nutritiva que del ejercicio en sí. En ese sentido, Andrade afirma

que hay que "rápidamente aumentar la ingesta de líquidos, llegando siempre ojalá a los dos litros de agua. Además, también hay que aumentar el consumo de vegetales y sobre todo en todas las comidas que exista la proteína, y que haya bastante. Muchas veces la gente come poca comida o también se olvidan de la proteína, ya que vamos a retomar seguramente el tema de la actividad física con esto".

CS