

Se trata de actividades que pueden realizarse sin necesidad de ir al gimnasio:

# Pequeñas “ráfagas” de ejercicio intenso al día tienen el poder de mejorar la salud

JANINA MARCANO

Cargar bolsas pesadas de la compra del supermercado o detener la jornada laboral para hacer unos minutos de sentadillas cuenta como ejercicio y tiene beneficios para la salud.

Esto es lo que indica la ciencia, según una serie de nuevos estudios, los cuales han encontrado que pequeñas dosis de actividad física vigorosa a lo largo del día en entornos domésticos pueden tener un impacto positivo.

La Asociación Estadounidense del Corazón define el ejercicio vigoroso como cualquier actividad que eleve significativamente la frecuencia cardíaca y cause dificultad para hablar sin detenerse a recuperar el aliento.

“El ejercicio, incluso en pequeñas dosis, ayuda a prevenir problemas inflamatorios y metabólicos que contribuyen al desarrollo de patologías crónicas”.

HUGO MARAMBIO, DEPORTÓLOGO DE CLÍNICA SANTA MARÍA.

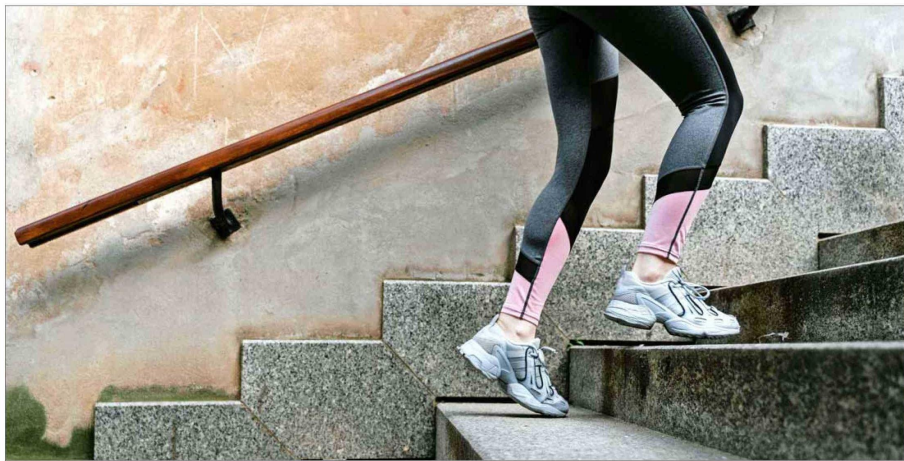
“Los ejercicios de alta intensidad y de corta duración tienen respaldo científico desde hace varios años, pero se habían estudiado en entornos de gimnasio, lo que se conoce como HITT”, explica Luis Vergara, jefe del programa de medicina deportiva y ciencias del Ejercicio de la UC.

“Pero en los últimos años, la ciencia ha estudiado esta estrategia fuera del gimnasio, en otros entornos de la vida cotidiana, y ahí es donde surgen los llamados ‘snacks de ejercicio’, pequeñas sesiones integradas en la rutina diaria, como subir una escalera de manera intensa, los cuales se ha visto que también tienen un impacto en prevenir enfermedades y reducir la mortalidad”.

La más reciente investigación se publicó esta semana en el British Journal of Sports Medicine.

Liderada por académicos de la Universidad de Sídney, el estudio halló que breves ráfagas de esfuerzo físico vigoroso que sumen una media de 3,4 minutos diarios, como subir escaleras a un paso rápido o car-

Realizar desde uno a 30 minutos de dosis diarias de actividad física vigorosa tiene beneficios a nivel cardiovascular y reduce el riesgo de muerte, apuntan las nuevas investigaciones. Subir escaleras o hacer sentadillas cuenta, aseguran médicos.



Subir escaleras rápidamente es un ejercicio vigoroso porque involucra grandes grupos musculares y aumenta considerablemente el ritmo cardíaco, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.

gar bolsas pesadas del supermercado, pueden reducir casi a la mitad el riesgo de un evento cardiovascular importante, como un infarto.

El trabajo se hizo con 81 mil hombres y mujeres que tenían 61 años en promedio. Los beneficios fueron más marcados en ellas, señalaron los autores del estudio, quienes indicaron que “implementar esta estrategia puede ayudar a evitar enfermedades cardiovasculares en las personas que no quieren o no pueden hacer ejercicio en un gimnasio o por medio del deporte estructurado”.

## Falta de tiempo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja un mínimo semanal de entre 150 y 300 minutos de

actividad física moderada o de 75 a 150 minutos de ejercicio vigoroso.

Sin embargo, los especialistas coinciden en que el gran problema al que se enfrenta la población es la falta de tiempo. De allí la importancia de estos nuevos estudios, señala César Kalazich, especialista en medicina deportiva de Clínica Meds.

“Estas investigaciones que demuestran beneficios cardiovasculares con dosis muy bajas de ejercicio, incluso de dos minutos, pero de intensidad, son una buena noticia, ya que proporcionan herramientas para convencer a las personas de que es importante moverse, aunque sea en pequeñas dosis”, dice Kalazich.

Y añade: “Hacer algo es mejor que nada, y aunque los beneficios aumentan con un ejercicio más siste-

mático y acorde con las recomendaciones de la OMS, incluso pequeños espacios de actividad física pueden mejorar la salud”.

Otro estudio, publicado en 2022 en Nature Medicine, descubrió que realizar cuatro sesiones diarias de uno a dos minutos cada una de actividad física intensa, como hacer sentadillas, puede reducir en casi 40% el riesgo de morir de cáncer y en un 49% las probabilidades de fallecer por un problema cardiovascular.

En la misma línea, una investigación de 2023 de la U. de California en Santa Bárbara (EE.UU.) mostró que sesiones de ejercicio vigoroso en bicicleta, de menos de 30 minutos, tienen un impacto significativo en el cerebro, asociándose a mejoras en la función ejecutiva y el rendimiento cognitivo.

Vergara explica que los “snack de ejercicio” mejoran la eficiencia de las células al hacer que las mitocondrias, responsables de generar energía, trabajen mejor. Esto disminuye el riesgo de múltiples enfermedades, asegura. “Además, se liberan mioquinas, sustancias beneficiosas que previenen enfermedades crónicas y actúan en todo el cuerpo, incluso en el cerebro”, agrega.

En esa línea, Hugo Marambio, deportólogo y jefe del Centro de Salud Deportiva de Clínica Santa María, señala que el beneficio se obtiene al convertir esto en una rutina. “Cada pequeña sesión de ejercicio contribuye de manera acumulativa a la salud física, generando memoria muscular y promoviendo mejoras metabólicas, entre otros beneficios”.