

# Así es cómo el ejercicio de baja intensidad transforma tu cuerpo

» Estos entrenamientos pueden mejorar la salud metabólica, ayudar a regular el azúcar en sangre y aumentar la resistencia a largo plazo.

Los ejercicios aeróbicos, como correr, saltar la soga y nadar, suelen ser elogiados por su papel en la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión, las cardiopatías y la diabetes tipo 2, por no hablar de sus beneficios para la salud mental. Pero hay un error muy común: cuanto más intensa es la actividad, mayores son los beneficios.

Investigaciones recientes demuestran que el ejercicio de intensidad baja a moderada, como el entrenamiento de la zona 2, puede ser igual o incluso más eficaz para mejorar la salud y la resistencia. Piensa en un paseo constante, un trote relajado o montar en bicicleta a un ritmo sostenible.

Este enfoque puede ayudar a mejorar la "flexibilidad metabólica", es decir, la capacidad del cuerpo para alternar sin problemas entre grasas y azúcares como fuente de energía. La falta de flexibilidad metabólica suele estar asociada a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Puede dificultar el control de estas enfermedades, ya que el organismo se ve obligado a recurrir en exceso a los azúcares como combustible.

Así es cómo este enfoque suave pero efectivo del fitness beneficia al organismo en múltiples niveles, desde la salud mitocondrial hasta la energía sostenida.

## Por qué la zona 2 es un potente quemagrasas

La intensidad del ejercicio suele dividirse en cinco zonas de frecuencia cardíaca, cada una de las cuales representa un porcentaje diferente de la frecuencia cardíaca máxima.

La zona 2, que se sitúa entre el 60% y el 70% de la frecuencia cardíaca máxima de una persona, es "tu ritmo para todo el día", dice Brady Holmer, científico del ejercicio y autor del boletín Physiologically Speaking. "Técnicamente, es una intensidad tan baja que puedes seguir y seguir". Este entrenamiento de intensidad baja a moderada puede incluir actividades como un paseo constante, un trote relajado o montar en bicicleta a un ritmo que podrías mantener durante horas.

¿Una forma fácil de saber si estás en la zona 2? Haz la "prueba de la conversación". "Debe-



Una mujer corre junto a una parra en forma de corazón en Bellingham, Washington, Estados Unidos. Las nuevas investigaciones demuestran que el ejercicio de baja intensidad, conocido como entrenamiento de la zona 2, puede ayudar al cuerpo a quemar grasa de forma más eficiente y a desarrollar flexibilidad metabólica, algo crucial para la gestión de la energía y la salud a largo plazo.

» Los estudios demuestran que entrenar el cuerpo para que sea más flexible metabólicamente puede mejorar la capacidad del cuerpo para depender de la grasa como fuente de energía predominante, lo que lleva a mejorar la resistencia y aumentar la eficiencia a intensidades de ejercicio bajas y medias.

rías ser capaz de mantener una charla sin respiraciones anormales", afirma Hunter Waldman, científico del ejercicio de la Universidad de North Alabama (Estados Unidos).

Los estudios demuestran que entrenar el cuerpo para que sea más flexible metabólicamente puede mejorar la capacidad del cuerpo para depender de la grasa como fuente de energía predominante, lo que lleva a mejorar la resistencia y aumentar la eficiencia a intensidades de ejercicio bajas y medias.

"El cuerpo se vuelve más dinámico para hacer frente a la situación", detalla Travis Nemkov, científico especializado en ejercicio del Anschutz Medical Campus de la Universidad de Colorado. Este tipo de ejercicio también ofrece una ventaja fisiológica única: está justo por debajo del umbral de lactato, el punto en el que el lactato (una fuente de energía esencial) se acumula en la sangre más rápido de lo que puede

eliminarse.

A medida que la intensidad del ejercicio aumenta por encima de la zona 2, las demandas energéticas del cuerpo cambian para favorecer un metabolismo productor de lactato (glucólisis) en lugar de un metabolismo consumidor de lactato. A estas intensidades más altas, aumenta el uso de hidratos de carbono como fuente de combustible rápido, mientras que la quema de

¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento de la zona 2? Para las personas con enfermedades como la diabetes tipo 2, que dificultan la regulación de los niveles de azúcar en sangre, los ejercicios de la zona 2 pueden ayudar a regular la glucemia proporcionando una vía

alternativa para reducir los niveles de glucosa. "El músculo esquelético es capaz de absorber la glucosa de forma independiente de la insulina, y la actividad física es uno de sus motores", detalla Nemkov.

Tener esa flexibilidad metabólica puede traducirse en una ventaja competitiva para los atletas de resistencia, ya que la grasa está más fácilmente disponible como fuente de energía que los azúcares. "Si eres capaz de utilizar la grasa como fuente de energía cuando estás haciendo ejercicio, vas a reducir tu dependencia de las reservas de glucógeno", que están disponibles en cantidades más limitadas en el cuerpo, dice Holmer, y añade que "te vas a sentir mejor haciendo ejercicio y puede que no tengas que alimentarte tanto".

Por ejemplo, un estudio reciente demostró que los ciclistas profesionales que eran más capaces de utilizar la grasa como fuente de energía tenían una ventaja competitiva sobre sus compañeros que no la utilizaban con tanta eficacia. También me-

» Para las personas con enfermedades como la diabetes tipo 2, que dificultan la regulación de los niveles de azúcar en sangre, los ejercicios de la zona 2 pueden ayudar a regular la

## » Cuáles son los principales tipos de diabetes

Existen tres formas de diabetes: diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional, explica José Esteban Costa Gil, médico especialista en Endocrinología y Nutrición y presidente de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (Alad).

### Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 (denominada anteriormente diabetes insulino-dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona, señala la OMS.

Actualmente, se desconoce la causa de este tipo de diabetes. De igual manera, tampoco se sabe cómo prevenirla.

### Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 es la más común de todas, afirma Costa Gil. Concretamente, según la OMS, "más de un 95% de las personas con diabetes presentan la de tipo 2". Según el médico argentino, esta afección está vinculada a la genética, aunque su prevalencia también se relaciona con la obesidad y el sedentarismo.

### Diabetes gestacional

Por otra parte, también existe la diabetes gestacional. Es decir, que surge durante el embarazo y "corresponde a valores de hiperglucemia que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar la diabetes", indica la OMS.

En este caso, se detecta a través de pruebas diagnósticas prenatales y normalmente desaparece tras el parto. Asimismo, es recomendable continuar los chequeos, sugiere el presidente de Alad.

jora la resistencia al aumentar la capacidad del organismo para utilizar el metabolismo aeróbico, que es más eficiente, durante periodos más largos de ejercicio.

Para las personas que acaban de empezar una rutina de fitness, el entrenamiento de la zona 2 tiene algunas ventajas adicionales, la principal de las cuales es que es sostenible. Puede realizarse a un ritmo moderado, lo que hace que la persona se sienta mejor al día siguiente y esté lista para volver a entrenar. Por el contrario, la dependencia excesiva del entrenamiento de alta intensidad puede provocar un agotamiento más rápido y tiempos de recuperación más largos. "El ejercicio no tiene por qué doler", sostiene Holmer.

Rachael Fairbank/  
 NatGeo