

## De las fondas al fitness

● Después de las Fiestas Patrias, es común sentirse con cargo de conciencia debido a los excesos en la alimentación y la disminución de ejercicio físico. El 18, con sus asados, empanadas y otras delicias, pueden dejar una huella en el peso y la salud en general.

Uno de los primeros pasos para contrarrestar los excesos es reactivar la práctica de ejercicio físico. No es nece-

sario 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 sólo quema calorías, sino que también mejora la capacidad aeróbica y la salud cardiovascular.

Además, incorporar entrenamientos de resistencia, como el levantamiento de pesas o el uso de bandas elásticas, es fundamental. La evidencia científica muestra que el entrenamiento de fuerza aumenta la masa muscular, lo cual mejora el metabolismo basal. Un mayor porcentaje de masa muscular permite al cuerpo quemar calorías de manera más eficiente, incluso en reposo. Este proceso se conoce como efecto térmico del ejercicio y es clave para el control del peso a largo plazo. Independientemente del tipo de ejercicio que se escoja, lo principal es generar adherencia al ejercicio, puesto que es esencial para mantener los beneficios. Por tanto, encontrar actividades que se disfruten y que se puedan integrar fácilmente en la rutina diaria, permitirá que el ejercicio se convierta en una parte natural del estilo de vida y no en una obligación.

De esta forma, el ejercicio ayudará

a restablecer el equilibrio metabólico después de una alta ingesta de calorías. Además, la práctica de ejercicio físico promueve la liberación de endorfinas, neurotransmisores que reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, los cuales se han identificado como factores cruciales para un manejo efectivo del peso.

Paralelamente, una alimentación adecuada es fundamental para recuperarse de los excesos del 18. Tras un aumento en el consumo de alimentos, el cuerpo puede retener líquidos y acumular glucógeno debido al alto consumo de carbohidratos. Además, un exceso en proteínas, sobre todo de carnes rojas, puede ralentizar la digestión y generar sensación de pesadez. Para mejorar esta situación, es esencial hidratarse adecuadamente y consumir frutas y verduras frescas, que aportan fibras y micronutrientes esenciales para el buen funcionamiento del organismo.

Es importante evitar dietas extremadamente restrictivas que suelen ser ineficaces y poco saludables. Recuperar el bienestar físico y el peso después de las Fiestas Patrias es un proceso gradual que requiere una combinación de ejercicio regular, una alimentación equilibrada y la disposición para adoptar hábitos saludables.

*Guillermo Barahona Fuentes,  
académico UNAB Viña del Mar*