



Actividad física y deporte

Mitos del deporte que solo pueden acarrear problemas para la salud

- Mito: uso de chubasqueros para sudar más.** Aumentar la sudoración para eliminar más líquido no te hará bajar de peso. Esta práctica extendida está más cerca de poner en riesgo a tu organismo por un golpe de calor que de reducir peso.
- Mito: si tengo agujetas tomo agua con azúcar o con bicarbonato.** Esto puede generarte molestias gastrointestinales y las agujetas no desaparecerán. Para prevenir las microroturas musculares o agujetas debemos **hacer un buen calentamiento y dosificar los esfuerzos** de manera progresiva y gradual.
- Mito: abdominales para reducir la grasa localizada.** Genéticamente la grasa corporal se localiza en diferentes partes del cuerpo. La práctica de ejercicio físico localizado mejorará el fortalecimiento del tejido muscular pero no se perderá grasa. La realización de ejercicios aeróbicos junto a una adecuada alimentación, sí te ayudarán a perder grasa.
- Mito: cuantas más proteínas tome, más músculo tendré.** El organismo solo asimila las proteínas que necesita. Las proteínas extras que superen las recomendaciones diarias no son necesarias y además pueden provocar secuelas y alteraciones en el organismo, como por ejemplo, trastornos renales.

Ejercicios de fuerza: el realizado utilizando pesas, bandas elásticas o el propio peso corporal (flexiones de brazos, de piernas, etc.)

Actividad aeróbica: también llamada cardiovascular o cardiorrespiratoria, es la actividad física moderada (no intensa) realizada generalmente durante periodos de tiempo relativamente prolongados y que requiere un esfuerzo adicional del corazón y los pulmones para aumentar el aporte de oxígeno a la musculatura esquelética.

Actividad física moderada: es caminar rápido, hacer senderismo, jugar a dobles de tenis, ir en bicicleta, actividades acuáticas, jugar al baloncesto, al voleibol, etc.

Actividad física intensa: es correr, ir en bicicleta en terreno montañoso, jugar al tenis (individual), jugar al fútbol, artes marciales, saltar a la cuerda, clases de aeróbic, etc.



Realizar actividades que sean variadas, apropiadas para cada edad y divertidas

Niños y adolescentes

- Se recomienda que realicen unos 60 minutos o más de actividad física diaria, principalmente actividad aeróbica de intensidad moderada a intensa, incluyendo actividades que impliquen grandes grupos musculares de tronco y extremidades, al menos 3 días a la semana.

Adultos

- Se recomienda que realicen de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana, o bien, de 75 a 150 minutos semanales de actividad intensa. También se puede hacer una combinación de las dos.

Una distribución adecuada de volumen, intensidad, frecuencia, duración y también descanso es lo recomendable para conseguir buenos resultados. La idea de que "cuanto más mejor" y de que "si hoy no puedo, mañana lo compensaré con doble sesión", ¡NO funciona!

Los estiramientos, mejor sin rebotes. El objetivo del estiramiento, puede ser preparar la musculatura y las articulaciones para la práctica del ejercicio físico o también para la vuelta a la calma, de manera que se evite la sensación de tensión muscular. La forma más idónea de realizar los estiramientos es con una respiración relajada y sin forzar la musculatura. Estirar realizando "rebotes", puede



Recomendaciones de hidratación

Antes: toma de 400 a 600 ml de líquido 2-3 h antes del ejercicio.

Durante: se recomienda tomar de 150-250 cc de líquidos cada 15-20 minutos desde el comienzo de la actividad al realizar un ejercicio de intensidad leve - moderada.

Después: debes reponer el 150% del peso perdido tomando líquidos. Una forma sencilla de llevarlo a la práctica es pesándote antes y después de realizar ejercicio e ingerir una cantidad de líquido igual a 1,5 veces el peso perdido.

Mejor que los líquidos no estén demasiado fríos (10-15°C) por su mayor poder de rehidratación.

En ejercicio físico de duración superior a 1 hora puede ser necesario beber agua y tomar sales minerales o beber agua que ya las

