

La importancia del movimiento para la vida



El movimiento físico es una parte integral de cada función y proceso en nuestro cuerpo. La actividad física no solo mejora nuestro rendimiento, capacidad y fortaleza física, sino que también la manera en como pensamos, nuestro ánimo, emociones, capacidad cognitiva y toma de decisiones

Nacimos para movernos

Por sobre el 99% de nuestra evolución, fuimos cazadores y recolectores. Pasábamos largas horas del día caminando, agachándonos para recoger semillas, estirándonos y girando para tomar una fruta, cargando niños y el alimento que encontrábamos, lanzando objetos para cazar y, probablemente corriendo cortas distancias mientras lo hacíamos.

Estamos diseñados para realizar estos movimientos a diario y, por lo tanto, son absolutamente seguros y necesarios para mantener nuestra salud y bienestar.

Pero nos detuvimos

Pero el problema es que, en la actualidad, prácticamente no nos movemos. La gran mayoría de nosotros trabaja en ambientes donde el movimiento no es necesario para realizar nuestro trabajo. Pasamos largas horas sentados frente a una pantalla y, este

solo hecho, genera que se eleve la glucosa en sangre sin siquiera probar bocado, aumentando el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo II.

Úsalo o piérdelo

Cuando dejamos de movernos, el resultado es pérdida de masa muscular y reducción de la densidad ósea. Por lo tanto, perdemos fuerza. Además, nuestros músculos y tejido conectivo pierden flexibilidad y nuestra capacidad de movernos se ve reducida.

El movimiento natural, permite a bebés y a niños, desarrollar una buena densidad ósea y fortaleza muscular, además de mantener y mejorar su funcionamiento desde la adolescencia en adelante.

¿En qué nos puede ayudar el movimiento?

- Mejora nuestro estado de ánimo.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora tu capacidad de concentración.
- Reduce el estrés.

- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Te ayuda a regular la glucosa en sangre.
- Te ayuda en tus relaciones interpersonales. ¡Es mejor moverse acompañado que solo!.
- Te ayuda a interactuar con tu entorno.

Algo de movimiento es mejor que nada

Tan solo 10 minutos de movimiento continuo a diario, pueden entregarte enormes beneficios. Te recomiendo que comiences de a poco y vayas aumentando el tiempo y la intensidad de manera gradual.

Que señales envía el movimiento a nuestro cuerpo

- Utilizar las reservas energéticas (por ejemplo, grasa) como energía.
- Acumular energía extra en músculos, en lugar de guardarla como grasa.
- Fortalecer músculos, tendones, ligamentos y huesos.

- Eliminar toxinas y grasas acumuladas.

Muévete más y siéntate menos

Estar sentados se ha vuelto una parte integral de nuestras vidas, pero lamentablemente la falta de movimiento ha incrementado el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina, diabetes tipo II entre otras enfermedades crónicas.

Mueve y levanta tu propio peso

Realizar ejercicios con peso, aunque sea el de tu propio cuerpo, te ayuda a mantener y mejorar la densidad ósea, es decir te permite contar con huesos sanos y fuertes.

Caminar, correr, saltar y bailar, son todos buenos ejemplos de movimientos con peso. En la medida que vayas avanzando, puedes agregar peso adicional.

28 días en movimiento

La adicción al azúcar, productos procesados y exceso de carbohidratos refinados es un problema multifactorial y, por lo tanto, necesitamos ir más allá de solo evitar estos productos.

Es por esta razón que en mi programa 28 días sin azúcar, no solo nos enfocamos en alimentación, sino que en todas las variables relevantes. Y, el movimiento físico es un factor fundamental.

Te recomiendo que agregues un mínimo de 30 minutos diarios de movimiento desde el primer día del programa. Ya verás como tus niveles de estrés comenzarán a disminuir, tus antojos se reducirán en intensidad y frecuencia, disfrutarás de un sueño más reparador y comenzarás a recuperar tu flexibilidad metabólica (más de esto en la semana 2).

Si quieres bajar de peso – Muévete más y ejercita menos

Muchas de las cientos de personas que he asesorado, llegan a verme con altos niveles de frustración, pues a pesar de seguir las indicaciones convencionales para perder peso – reducir ingesta calórica, comer pequeñas porciones de manera frecuente y aumentar actividad física a través de ejercicio estructurado, no logran perder esos kilos demás o, si los pierden, rápidamente los recuperan producto del efecto rebote.

Esto no es sorpresa, es más, es absolutamente normal, pues al generar un déficit calórico, combinado con un aumento de gasto energético, desarrollas estrés metabólico.

Tu metabolismo asume que está en una situación anormal, donde hay escasez de alimento y una mayor demanda de energía y, por lo tanto, al cabo de 7 a 14 días, se adapta, ralentizando el metabolismo basal.

¿Y cuáles son las consecuencias?

- Aumento del hambre.
- Disminución de energía.
- Irritabilidad.
- Aumento de estrés.
- Impacto en la calidad del sueño.

Esta situación, nos lleva a abandonar nuestros esfuerzos. Volvemos a comer, pero con un metabolismo más lento, dejamos el gimnasio, y rápidamente recuperamos nuestro peso, con un mayor porcentaje de grasa y menor proporción de musculatura.

¿Cuál es la solución? Come menos y muévete más. NEAT

Para lograr bajar de peso de manera gradual, sostenida y permanente, es necesario que identifiques la causa raíz del problema, que como has aprendido en la semana 0, siempre la encontramos en nuestro estilo de vida.

La actividad física es definitivamente un gran aliado para perder peso, pero en las primeras etapas, es importante hacerlo a través de un aumento de movimiento y no de ejercicio.

Implementa movimiento NEAT

NEAT es una sigla en inglés que significa “Non exercise activity thermogenesis” es decir, la termogénesis (quema de calorías) a través de actividad física, no relacionada con ejercicio estructurado.

Esta es la manera como evolucionamos, a través de movimiento físico natural y cuando lo agregas a tus actividades diarias en combinación con una reducción calórica, logras bajar de peso sin poner a tu metabolismo en un estado de estrés. En el contexto moderno, hay actividades que puedes agregar como caminar, subir escaleras, jardinear, bailar, limpiar entre

muchas otras que te pueden ayudar a aumentar tu gasto energético diario.

¿Cómo reducimos la ingesta calórica sin pasar hambre?

La manera en la que reducimos la ingesta calórica en el programa 28 días sin azúcar, es simplemente eliminando los productos procesados, azúcar y carbohidratos refinados. La buena noticia es que, al reemplazar esas calorías con alimentos reales, principalmente fibra, proteínas y grasas saludables, no pasas hambre y el esfuerzo es mucho menor.

El tipo de movimiento NEAT es tan poderoso, que puede aumentar el gasto energético en cientos de calorías extra por día. Por ejemplo, una persona que trabaja en la caja registradora de un café, en donde está de pie y moviéndose gran parte del día y toca la guitarra en su tiempo libre, puede llegar a quemar 1,000 calorías adicionales en comparación con una persona que trabaja frente a un computador y que ve televisión en su tiempo libre.

(Lose weight and keep it off – Harvard Health).

Comienza a moverte

Te invito a que revises tu guía práctica NEAT para que comiences a moverte desde hoy, al menos 30 minutos diarios.

¡Verás como en poco tiempo comenzarás a perder peso!