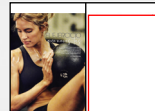


# EL EJERCICIO *que necesitas*

¿EL PILATES ES SUFICIENTE PARA ESTAR EN FORMA? ¿CUÁNTO EJERCICIO DE FUERZA A LA SEMANA ES NECESARIO? ¿Y DE CARDIO? RESUELVE TUS DUDAS CON LOS MEJORES EXPERTOS.

por Clara Narváez



# salud deporte

Últimamente no paramos de hablar de los ejercicios de fuerza como un mantra que nos hará no solo recuperar el músculo sino fortalecer los huesos, estar en forma y bajar de peso. Parece que las actividades físicas tradicionales como la natación —que hasta hace muy poco se consideraba un deporte muy completo— ya no fueran suficientes. Tampoco se alaba tanto el pilates o el yoga. ¿Debemos cambiar nuestra rutina de ejercicio o simplemente incorporar algo más? Como explica el doctor Juan Corbalán, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte en la clínica Wone Health de Madrid, "los americanos, que son para esto muy prácticos, dicen que cualquier ejercicio es mejor que ninguno", pero puestos a sacar el mayor partido a nuestra rutina deportiva, lo más conveniente es "potenciar todos nuestros grandes grupos musculares y saber crear las cadenas cinéticas para encadenar unos y otros", matiza.

## LO QUE OCURRE DENTRO

A medida que cumplimos años, nuestro organismo entra en un proceso de pérdida hormonal que tiene consecuencias en cadena. "Al bajar los estrógenos es como si bajara una carga hormonal que favorece elementos anabólicos (fase constructiva de fabricación de componentes celulares y tejidos), en deterioro de una fase en la que todo es más catabólico (fase destructiva)", explica el doctor Corbalán. El resultado es un círculo difícil de romper: "Como no me encuentro muy bien, hago menos ejercicio. Como hago menos ejercicio, estoy en peor forma y me encuentro mucho peor".

Y aquí entra un proceso que desconocemos por su nombre, aunque lo estamos viviendo: la sarcopenia, la pérdida progresiva de masa muscular que se acelera con los años. Sus consecuencias van mucho más allá de lo estético. "El entrenamiento de fuerza es la herramienta más eficaz para frenarla", afirma Mario Orellana, entrenador personal y colaborador de Sprinter. El mecanismo es preciso: cuando entrenamos con cargas, generamos pequeñas microroturas en el tejido muscular que obligan al cuerpo a adaptarse, reparar, crear nuevas fibras y mejorar las existentes. "Una mayor masa muscular contribuye a un mejor control de la glucosa y del perfil lipídico, lo que impacta directamente en la salud del corazón", añade Orellana. El músculo no es solo volumen: es un tejido me-

tabólicamente activo. Cuanta más masa muscular tenemos, mayor es nuestro gasto energético en reposo y mejor es la gestión de los nutrientes.

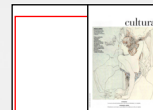
## EL HUESO

La pérdida ósea es otro de los procesos silenciosos de esta etapa. En España, alrededor del 55 % de las mujeres a partir de los 50 años tiene osteopenia, la fase previa a la osteoporosis. La buena noticia es que el ejercicio actúa directamente sobre este problema, y el mecanismo es más fascinante de lo que parece. "Tanto el músculo como el hueso tienen unos mecanorreceptores. Todo lo que son elementos compresivos y de torsión que llevan al límite la capacidad ósea estimula al osteoblasto —la célula específica del hueso— a proliferar. Es como si el hueso dijera: ya que me estás llevando al límite, voy a producir más hueso para poder aguantar tu estímulo", detalla el doctor Corbalán. Ese es exactamente el principio del entrenamiento de fuerza. Lo confirma el doctor Fernando Serrano Pérez, jefe de Servicio de Rehabilitación del Hospital Quirónsalud Sur: "El ejercicio físico constituye un pilar clave en el tratamiento y en la prevención de la osteopenia y la osteoporosis". Y advierte: "El ejercicio físico es la mejor vacuna contra la fragilidad".

## EL ERROR QUE COMETEMOS

Si queremos perder peso o sentir que "hacemos algo", el reflejo habitual es salir a correr o acudir a más clases de cardio. Es comprensible. Pero es, precisamente, el error más frecuente en esta etapa. "Muchas mujeres, al notar cambios en su cuerpo, tienden a enfocarse casi exclusivamente en actividades cardiovasculares. Cuando se convierte en lo principal, pueden aparecer sobrecarga articular y pérdida de masa muscular", advierte Orellana. El doctor Corbalán, por su parte, detalla que el problema no es el cardio en sí, sino usarlo como única herramienta. "Hay que cambiar la pauta de estímulo. Nuestras células mejoran por aprendizaje, y el entrenamiento no es más que un estímulo nuevo que produce una respuesta nueva. Si seguimos haciendo siempre lo mismo, el organismo deja de tener algo que aprender". El cardio tiene su lugar, pero como complemento. La base debe ser la fuerza.

SI REALIZAMOS SIEMPRE LAS MISMAS  
RUTINAS DE EJERCICIO, **EL ORGANISMO  
DEJA DE TENER ALGO QUE APRENDER**



## salud deporte

Hay otro aspecto que solemos pasar por alto: el suelo pélvico. Los impactos repetidos –correr sin una base adecuada, saltos continuos– pueden provocar incontinencia urinaria o sensación de debilidad si esta zona no está fortalecida. "No se trata de evitar ejercicios, sino de hacerlos en el momento adecuado y con la base necesaria", explica Orellana. Los ejercicios de Kegel y los hipopresivos, realizados dos o tres veces por semana, son un complemento que merece un hueco en nuestra rutina. Y conviene saber que el entrenamiento de fuerza bien ejecutado, con correcta activación de la zona media y control de la respiración, no solo no perjudica el suelo pélvico: sino que puede fortalecerlo.

### ¿Y EL YOGA Y EL PILATES?

Muchas llevamos años practicándolo y nos sentimos activas. ¿Eso cuenta? Sí, pero no es suficiente. El doctor Corbalán tiene una visión integradora al respecto: "El yoga te da equilibrio en tus movimientos, conciencia corporal y elasticidad que vas a necesitar para que tus músculos y tus palancas articulares se muevan con el máximo de capacidad. Y el pilates trabaja el *core* –tórax, abdomen, dorsales, abdominales y lumbares– que es la base desde la que cualquier expresión muscular periférica gana ventaja." Sin embargo, ambas disciplinas trabajan con el peso corporal y la flexibilidad, no con la sobrecarga progresiva que el músculo y el hueso necesitan para adaptarse. "Las actividades dirigidas como el *body pump* o la tonificación, y, por supuesto, el yoga y el pilates, son complementos perfectos pero no suficientes por sí solos", insiste Orellana. "No se está perdiendo grasa de forma eficiente, ni se está construyendo músculo".

### CUÁNTO, CÓMO Y POR DÓNDE EMPEZAR

La dosis mínima efectiva es más manejable de lo que parece. "Dos sesiones de fuerza a la semana más o menos mantienen, con tres se mejora, y entre tres y cuatro sería lo óptimo, alternando con trabajo aeróbico", apunta el doctor Corbalán. Orellana coincide y aporta un consejo práctico: "Con dos sesiones semanales de entre 30 y 45 minutos bien estructuradas ya empezamos a generar adaptaciones positivas a nivel muscular, óseo y metabólico". Y añade una regla sencilla para mantener la inercia:

"Intentar que no pasen más de dos días seguidos sin hacer entrenamiento de fuerza". El programa del doctor Serrano para quien tiene osteopenia añade una pauta importante: combinar ejercicios de fuerza y carga con ejercicios de resistencia, adaptando siempre el volumen y la intensidad a cada persona, y no olvidar estirar las estructuras trabajadas.

Y el descanso, a menudo olvidado en nuestra planificación, es tan importante como el propio entrenamiento. "Durante el sueño nuestro organismo asimila y se adapta a todos los cambios que hemos metido con la carga física del día. Es donde se segregan la hormona de crecimiento y la testosterona, que vehiculizan lo que llamamos estado de forma", explica el doctor Corbalán. "Cuando somos mayores, la hormona de cre-

cimiento lo que hace es sustituir elementos rotos y usados por nuevos. Por eso es tan importante el descanso".

### SI NUNCA HAS ENTRENADO

¿Y si jamás hemos pisado un gimnasio? El miedo es el principal obstáculo, según Orellana: miedo a hacerse daño, a sentirse perdida o a no saber cómo empezar. "Lo que hacemos es iniciar a la persona con los ejercicios de forma muy progresiva, adaptados a ella, con cargas bajas, centrándonos sobre todo en trabajar una buena técnica. Porque con cargas bajas se potencia esa mejora técnica para que pueda sentirse segura y podamos ir evolucionando". No hay que empezar en un gimnasio si eso intimida. Unas gomas elásticas, un rincón despejado en casa y un plan estructurado son suficientes. El doctor Corbalán añade un elemento que a menudo subestimamos: el componente social. "Si lo podemos hacer con gente, el hecho de socializar la experiencia física, facilita muchísimo los resultados, porque supone un estímulo permanente".

Para quienes llevan años siendo activas pero a base de cardio o clases colectivas, "hay que cambiar la pauta de entrenamiento para que ese organismo vuelva a tener algo que aprender", insiste el doctor Corbalán. Orellana opina en la misma línea: el cambio real, el que construye músculo y transforma el cuerpo, ocurre cuando añadimos cargas progresivas. "Ahí es donde mejora el entorno hormonal. Ahí es donde se sienten más fuertes y funcionales en su día a día". Para que tu rutina de ejercicio sea 100 % eficaz, quizá ha llegado el momento de que entres de otra manera. ■

LO IDEAL ES INTENTAR QUE NO PASEN  
MÁS DE DOS DÍAS SEGUIDOS **SIN HACER**  
**ENTRENAMIENTO DE FUERZA**