

Estudio revela cuáles días de la semana son mejores para entrenar

Publicado el: 08-08-2023

El trabajo, el estudio, los trámites y las ocupaciones en general suelen dejar poco tiempo disponible para la actividad física durante la semana. Por este motivo, muchas personas solo cuentan con un par de días para dedicarle al ejercicio. No obstante, esto no parece ser un problema, siempre y cuando se cumpla con el tiempo semanal sugerido por los especialistas. Conoce la investigación que revela los mejores días para entrenar.

¿Qué días son mejores para realizar actividad física?

Un estudio científico asegura que las personas que hacen actividad física durante los fines de semana tienen la misma reducción de riesgos cardiovasculares que quienes lo distribuyen en varios días. El trabajo, de publicación reciente, analizó la evolución de casi 90 000 personas, mediante acelerómetros.

Los científicos llamaron al grupo «guerrero de fin de semana», en alusión a la distribución de la actividad en ese periodo temporal. Para su sorpresa, el patrón de entrenamiento más concentrado en días, pero con la misma carga de tiempo semanal, obtuvo una eficacia similar en cuanto a la salud cardiovascular.

Las personas que realizaron actividad física, durante los fines de semana, presentaron una reducción en el riesgo de sufrir las siguientes afecciones:

accidentes cerebrovasculares,
ataques cardíacos,
infarto de miocardio,
insuficiencia cardíaca.

Ver también Ejercicios ideales para entrenar en la piscina

Desarrollo del estudio

Los investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) y de tres universidades estadounidenses, partieron de una pregunta concreta para iniciar el estudio. ¿El entrenamiento solo en fines de semana tiene los mismos beneficios cardiovasculares que el distribuido de manera más uniforme?

Para resolverlo, analizaron la actividad física de 89 573 participantes del Biobanco del Reino Unido. La mayoría de estas personas tuvieron seguimiento de más de seis años y utilizaron acelerómetros durante una semana.

El entreno estuvo concentrado de uno a dos días y realizaron tres patrones diferentes con el fin de estudiarlos y compararlos.

Guerrero de fin de semana activo: 150 minutos o más de entrenamiento con un 50 % ejecutado entre uno y dos días.

Regular activo: 150 minutos o más de entrenamiento con distribución uniforme.

Inactivo: menos de 150 minutos de entreno semanales.

Entonces, ¿sirve hacer ejercicio solo el fin de semana?

Al analizar los resultados, los científicos comprobaron que el grupo «guerrero de fin de semana», disminuyó el riesgo de ataques cardíacos en un 27 %. Mientras tanto, las personas con ejercicio distribuido en la semana lo hicieron en un 35 %.

Esto significa que, ambos patrones, tuvieron reducciones similares en cuanto a los riesgos de salud cardiovascular. Además de los ataques cardíacos, se reducen las probabilidades de padecer fibrilación auricular, insuficiencia cardíaca y accidente cerebro vascular.

Por lo tanto, los beneficios del ejercicio para la salud cardiovascular no están centrados en el patrón de distribución, sino en el cumplimiento del tiempo recomendado. Tal como sugieren las academias de ciencias, la actividad física moderada fortalece el músculo cardíaco, mejorando la capacidad de bombeo del corazón hacia todo el cuerpo.

Limitaciones del estudio

Los investigadores responsables del estudio realizaron algunas aclaraciones en cuanto a las limitaciones del mismo. Por un lado, expusieron que los datos de la actividad se recopilaban durante solo una semana, dejando abierta la posibilidad de que los participantes modificaran el patrón distributivo.

Por el otro, los ejercicios efectuados fueron muy variados: trotes, ciclismo, elíptica y caminatas, entre otros. La precisión de la clasificación puede variar dependiendo la práctica ejecutada.

¿Qué tiempo de ejercicio semanal recomiendan los expertos?

La Organización Mundial de la Salud, entre otros organismos y especialistas, recomiendan un promedio semanal de 150 minutos de ejercicios para adultos. La actividad puede ser de moderada a vigorosa, y muchas personas creen que ese tiempo debe ser distribuido, de manera uniforme, en varios días de la semana.

Este estudio sugiere que lo central es cumplir el lapso de tiempo, sea cual sea la distribución. Algunos especialistas que trabajaron en el mismo aseguran que el entrenamiento se puede agrupar en dos días o en 30 minutos diarios, manteniendo beneficios similares para la salud.

De todas formas, la investigación sobre el tema continúa, y los especialistas recomiendan ampliar los beneficios del ejercicio, a otros aspectos de la salud.

Descubre ¿Por qué es bueno tomar chocolate caliente después de entrenar?

La actividad física es beneficiosa en cualquier día de la semana

Muchas personas desisten de programar una rutina de ejercicio por falta de tiempo, durante la semana. No obstante, este estudio puede funcionar como motivador para quienes solo poseen disponibilidad en sus días de descanso.

Ejercitar tiene múltiples beneficios para la salud, tanto física como mental, en todas las edades. Por lo que es recomendable cumplir una cuota de 150 minutos semanales, más allá de la distribución de días.

Fuente: <https://netsaluti.com>