

Por qué tiene más beneficios entrenar cuando hace frío

Publicado el: 12-12-2019

Los expertos en fitness dan las claves para que el entrenamiento en invierno sea más efectivo que en cualquier otro momento

¿Te has planteado posponer tu entrenamiento por las bajas temperaturas? Realizar deporte en invierno no es, ni por asomo, igual de cómodo que hacerlo en la temporada de frío, pero no por ello hay que renunciar a ejercitar nuestro cuerpo porque muy probablemente se den con beneficios que con altas temperaturas no se obtienen. Así lo propone el entrenador personal Pedro Bianco, conocido por haber esculpido las figuras de rostros conocidos como la influencer María Pombo o el actor Imanol Arias, entre otros «Hay que saber diferenciar el concepto de 'bajas temperaturas'. Se llaman bajas temperaturas extremas a hacer deporte con menos de **3,5 grados**», por lo que entrenar con algún grado por encima de esta cifra es totalmente favorable y no se corre ningún peligro siempre y cuando se tengan en cuenta unos factores que favorecerán dicho entrenamiento.

Sabemos lo que cuesta salir a la calle cuando el termómetro marca menos de 5 grados, cuando hay niebla o el cielo parece avisar de que en pocas horas lloverá o nevará. Sin embargo, y pese a que hay que hacer un **doble esfuerzo para salir a la calle**, los expertos en deporte (tanto en gimnasio como al aire libre), están de acuerdo en que las bajas temperaturas son beneficiosas a la hora de hacer deporte. ¿Por qué? "Porque con el frío, el cuerpo tiene que adaptarse, y al hacerlo, genera más **presión arterial** que provoca un gasto energético que a su vez genera calor corporal", explica Pedro Bianco.

La respuesta es afirmativa a los que se preguntan si entrenar con frío es beneficioso. "Al entrenar con bajas temperaturas tu sistema inmunológico se reforzará, además de liberar o airear tu mente del estrés cotidiano al entrenar en exterior. También mejoraremos nuestro **sistema inmunológico**, y al salir a entrenar al exterior, la vitamina D la tendremos presente de forma natural, sin necesidad de buscarla en pastillas o de manera artificial.", explica **Roberto Crespo, de Zagros Sports**. Pedro Bianco comparte su opinión: "Es más productivo para el cuerpo entrenar con baja temperatura que con alta temperatura". ¿Uno de los beneficios más importantes? Entrenar con frío mejora el estado de ánimo.

Un calentamiento específico

Sí, debes saber que con el frío a nuestro cuerpo le cuesta más tiempo entrar en calor, por eso el entrenador personal Pedro Bianco conoce las claves para que el calentamiento sea efectivo ya que juega un papel muy importante para la calidad del entrenamiento. Si no se hace un precalentamiento pausado y suave se tendrá que comenzar la actividad física de "Lo mejor es calentar entre 7 y 12 minutos antes de iniciar la parte esencial del entrenamiento. Recomiendo que los **entrenamiento con bajas temperaturas** sean más cortos de lo habitual y que las pausas en el caso de series no sean largas. De esta forma no enfriarás el cuerpo. Es recomendable los entrenamientos de ritmos constantes en una zona media/alta", explica el entrenador personal Pedro Bianco.

¿Cuándo entreno y con qué tipo de ropa?

Los expertos lo tienen claro: la mejor franja horaria para entrenar los meses de más frío es al mediodía, cuando hay más luz natural y cuando parece que se ganan algunos grados. Además, la indumentaria es un punto fundamental para que el entrenamiento sea bueno. "Lo ideal es llevar ropa técnica adaptada a estas temperaturas. En el caso de que abuses de ropa provocarás una **sudoración extra**, por lo que enfriarás más las partes húmedas y tu cuerpo tendrá que hacer un sobreesfuerzo para no perder temperatura", cuenta el **entrenador de María Pombo**. Además, hay tres zonas del cuerpo que nunca deben desabrigarse: la cabeza, las manos y los pies.

La alimentación, un punto clave

"El estómago ha de ir lo más ligero posible porque si cometes el fallo de cargarlo de alimentos demandarás un **trabajo extra de digestión** e impulsarás menos sangre oxigenada a los músculos. Pero no solo eso: perderás efectividad en el entrenamiento y es posible que tengas que parar el ritmo de trabajo y la temperatura de tu cuerpo. Además, bebe agua para mantener o aumentar el rendimiento", cuenta Pedro Bianco.

El **entrenador personal** Daniel Sánchez Sáez y "coach" de hábitos saludables, afirma que "la alimentación debe ser igual con frío o calor", aunque destaca que la clave está en "variarla en función de las necesidades y objetivos de cada persona". Pero más importante que una alimentación equilibrada y ligera antes de entrenar es la hidratación. "Al entrenar con temperaturas bajas hay que prestar especial atención a la hidratación, ya que la sensación de sed puede no aparecer, pero sí síntomas de esa falta de hidratación, como el dolor de cabeza o mareos. Recuerda que el cuerpo necesita autorregular la temperatura y por tanto es necesaria aunque no sudemos de la misma forma que en otras circunstancias ambientales", comenta Roberto Crespo, web Manager de Zagros Sports.

Beneficios de entrenar con bajas temperaturas

- Genera más presión arterial
- Tu sistema inmunológico se reforzará, además de liberar o airear tu mente del estrés cotidiano al entrenar en exterior
- Aumento de la capacidad cardíaca
- La vitamina D la tendremos presente de forma natural al salir al exterior
- Entrenar con frío mejora tu estado de ánimo

Contraindicaciones

- No recomendado para personas asmáticas
- No recomendado para personas con problemas cardíacos, ya que el frío puede hacer que se dificulte la circulación.

Fuente: <https://netsaluti.com>