



Actividad Física en Pacientes con Sobrepeso y Obesidad



• ¿Estás obeso y no sabes por donde comenzar para bajar de peso? Pues si es así, te diré que hacer ejercicio es una excelente idea para combatir tu sobrepeso.



La OMS recomienda que los adultos dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.



Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.



Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares; Tales como **los grupos musculares la parte superior del cuerpo**, músculos deltoides en los hombros, los bíceps y tríceps en los brazos, los músculos pectorales en el pecho y los músculos de la espalda.

Los principales músculos de la parte inferior del cuerpo son el cuádriceps y los tendones de la corva en los muslos, los gemelos y músculos sóleos más pequeños en las pantorrillas, así como los músculos de los glúteos en las caderas y las nalgas.

¿Cómo hacer ejercicios para quemar más grasa?



Es importante realizar **ejercicios cíclicos, es decir repetitivos, en forma continua y prolongada con una baja intensidad** para que de este modo, puedas ejercitarte mucho tiempo y quemar mucha más grasa.



Las actividades que más se ajustan para lograr tu objetivo son los **ejercicios aeróbicos** como caminar, trotar, remar, nadar, pedalear, correr, subir escaleras.

Dr. Manuel Enrique Beras
Residente 2do año, Endocrinología, HMCA