



CERO LÍMITES

Entrenar para fortalecer el sistema inmunológico

Cómo el ejercicio físico protege contra las enfermedades respiratorias e infecciosas.



Eduardo Salete

Actualizado a: 11/05/2020 19:53



Ellie Hugues Freletic

Entrenar en casa es bastante más difícil de lo que uno imagina. La inapetencia, el despiste, la falta de espacio, de material de entrenamiento y la desubicación emocional, motiva poco o nada. Bastante menos que una cerveza bien fría, una pizza de 4 quesos y una buena serie de Netflix. De hecho, los nutricionistas (Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas) ya auguran que vamos a engordar entre 3 y 5 kilos durante el confinamiento si sucumbimos a la tentación cerveza-pizza. El aburrimiento, la ansiedad, la preocupación por el futuro aboca a ataques a la despensa en oleadas aleatorias, numerosas y sucesivas. La buena noticia es que los beneficios del ejercicio regular son tantos, que hace que este sea casi una obligación durante esta pandemia.

Según un estudio de la Universidad de Carolina del Norte, llevado a cabo en el 2019, las personas que entrenan 5 días a la semana tienen un 43 % menos de

probabilidades de sufrir infecciones severas del tracto respiratorio superior que las que lo hacen una vez por semana. Y un estudio de Sport and Exercise Sciences Research Institute, Ulster University, apunta a que una sola sesión de entrenamiento moderada de 30 minutos fortalece el sistema inmune y reduce la inflamación. Esforzarse 30 minutos, 5 días por semana, ayuda a luchar contra las infecciones víricas, es un hecho.

PUBLICIDAD

Powered by **WeMass**

Además, el ejercicio reduce las hormonas del estrés, uno de los grandes enemigos del sistema inmune. El ejercicio ayuda a relajarse y a controlar ese punto de ansiedad que todos tenemos con respecto al futuro incierto que se abre en el horizonte.

No necesitas equipación

Si dispones de equipación de ejercicio, fantástico, pero es posible que en su casa no tenga bicicleta estática, cinta de correr, mancuernas o gomas TRX. No te preocupes, para una buena sesión de entrenamiento de 40 minutos no las necesitas.

Puedes descargarte la aplicación como [Freeletics](#), que personaliza rutinas de entrenamiento “indoor” sin más material que el propio cuerpo. Es la que yo utilizo actualmente en casa. En [Myfitnesspal.es](#) de Under Armour, se puede encontrar todo tipo de consejos para hacer ejercicio en casa y llevar una dieta equilibrada. Y Decathlon ofrece rutinas de cardio, flexibilidad e incluso ejercicio en familia en su página [decathloncoach.com](#), con app descargable completamente gratuita.

Escucha Música

Un altavoz y una lista de Spotify puede ser la diferencia entre una sesión satisfactoria y otra “regular”. La música reduce la tensión muscular, aumenta el ritmo cardíaco, el flujo sanguíneo, facilita la recuperación muscular y reduce la percepción de esfuerzo.

Además, “La música facilita la concentración del deportista, eleva la moral, dispara una serie de emociones, altera el estado de ánimo, evoca recuerdos, incrementa el esfuerzo, aumenta la emoción, induce estados de mayor actividad, reduce la inhibición, provoca movimientos rítmicos sincronizados con la canción y mejora la

ejecución de la técnica” según el Dr. Costas Karageorghis de la Universidad de Brunel, Londres.

Aquí puedes encontrar una lista con canciones muy motivadoras y con un alto tempo, 130 ppm, que te ayudarán a completar una sesión aeróbica exigente. “Existe un fenómeno conocido como <arrastre o inducción> por el que los humanos tenemos la tendencia a sincronizar nuestros ritmos biológicos con los de la música que escuchamos. Quizá aquí esté la explicación del aumento de la frecuencia cardiaca, aunque se desconocen los mecanismos neurológicos que lo activan. La música con un tempo rápido puede acelerar la frecuencia cardiaca” - Explica Matthew Stork, investigador en la facultad de Ciencias de la Salud y Ejercicio de la Universidad de Columbia Británica.

Cambia de ejercicio



El bailarín Nicolas Maloufi practica Yoga en su apartamento de París. CHARLES PLATIAU (REUTERS)

Es posible que estés acostumbrado a una rutina de entrenamiento con pesas y máquinas, y ahora no dispones de ellos. No pasa nada, es una oportunidad para experimentar nuevas formas de entrenarse que van a movilizar nuevos músculos, obtener mayor sincronización y conseguir más elasticidad y flexibilidad. Si lo de la música va contigo puedes intentarlo con la zumba. En la página web de violfit.es, la exgimnasta del equipo nacional Noemí enseña zumba a ritmo del violín de la antigua miembro de la Orquesta de RTVE Sara Pérez.

O prueba con el Yoga, una parte del entrenamiento obligatoria de toda una legión de deportistas profesionales. El yoga, a través de los estiramientos previene las lesiones y prepara el cuerpo para actividad intensa mucho mejor que los entrenamientos de gimnasios con pesas. Pero el Yoga no solo tiene efectos positivos para los atletas, según la escuela de medicina de la Universidad de Harvard, la práctica del Yoga mejora el estado mental y emocional, y también ayuda en casos de migrañas, problemas de equilibrio y movilidad, esclerosis múltiple, enfermedad inflamatoria intestinal o la fibromialgia y ayuda a reducir el dolor lumbar crónico. Otros estudios

científicos aseguran que el yoga es una actividad perfecta para las personas con problemas de artritis reumatoide.

Los 18 beneficios de la actividad outdoor

1. Aumenta la felicidad
2. Reduce la sensación de cansancio
3. Reduce la fatiga
4. Mejora la higiene del sueño
5. Reduce el estrés
6. Previene la aparición del cáncer
7. Reduce el riesgo de padecer miopía
8. Reduce la presión sanguínea
9. Reduce el ritmo cardiaco
10. Disminuye la inflamación
11. Modera la depresión
12. Fortalece el sistema inmunológico
13. Aumenta la autoconfianza
14. Aumenta la habilidad en tareas físicas
15. Incrementa la concentración
16. Incrementa la memoria a corto plazo
17. Aumenta la creatividad
18. Mejora la forma física



Hinking por las Islas Feroe Eduardo Salete (Balder)

Sal a la naturaleza

Si tienes la suerte de vivir en una localidad que por fase de desescalada o por proximidad puedes darte un baño de naturaleza, no lo dudes. Acuñado en Japón, el término “Shinrin-yoku” (baño de bosque) ya forma parte de las prescripciones de los médicos nipones, que han descubierto que el tiempo que se pasa en la naturaleza reduce el riesgo de cáncer. Pero además, otros estudios internacionales han demostrado que la actividad outdoor fortalece el sistema inmunológico, disminuye la inflamación o reduce el estrés entre otros muchos beneficios.

Mejor con tranquilidad. Aunque la fase y el estado de desescalada te permita hacer deporte outdoor, es mejor ser muy precavido y no tomar riesgos innecesarios. La razón es puramente logística, una lesión grave en estos momentos, que precise de

hospitalización e intervención quirúrgica en mitad de esta pandemia y en la que se espera una posible segunda ola, no es lo más oportuno. Mejor trail running despacito llaneando o bicicleta de montaña apretando un poco más el freno y evitando terrenos técnicos. Y lo mejor de todo: hiking básicos.

https://as.com/opinion/2020/05/11/blogs/1589211444_267036.html

The image shows a screenshot of a news article on the website as.com. The page has a red header with navigation links: Resultados, Fútbol, Motor, Baloncesto, Tenis, Ciclismo, Más deporte, as TV, as 10, Opinión, Actualidad, and Edición ES. The main content area has a green background with the title 'Cerolímites' and the subtitle 'El blog del deporte Outdoor, los Viajes de Aventuras y el estilo de Vida Activo.' The author is identified as 'POR EDUARDO SALETE'. Below this is a sponsored section with logos for 'as ACADEMIA.com by vivlium' and 'Patrocinado por Santander'. The article title is 'Entrenar para fortalecer el sistema inmunológico' with the subtitle 'Cómo el ejercicio físico protege contra las enfermedades respiratorias e infecciosas.' The author's name 'Eduardo Salete' and the update time 'Actualizado a: 11/05/2020 19:53' are shown. Social media sharing icons for Facebook, Twitter, and YouTube are visible at the bottom right.

as Resultados Fútbol Motor Baloncesto Tenis Ciclismo Más deporte as TV as 10 Opinión Actualidad Edición ES

Cerolímites
El blog del deporte Outdoor, los Viajes de Aventuras y el estilo de Vida Activo.

POR EDUARDO SALETE

Publicidad

as ACADEMIA.com by vivlium

Patrocinado por Santander

CERO LÍMITES

Entrenar para fortalecer el sistema inmunológico

Cómo el ejercicio físico protege contra las enfermedades respiratorias e infecciosas.

Eduardo Salete
Actualizado a: 11/05/2020 19:53

f t 0