

El yoga es insuficiente para mantener un corazón sano

En una hora se queman 3,2 calorías por minuto, equivalente a lo que se logra en un paseo

Actualizado miércoles 26/12/2007 20:25 (CET) CRISTINA G. LUCIO elmundo.es

MADRID.- Ayuda a relajarse, a aliviar el estrés o a mejorar la flexibilidad, pero practicar yoga tal vez no sea suficiente a la hora de mantener sano el corazón. Para cumplir con las recomendaciones sobre actividad física, hace falta hacer más ejercicio, según un estudio.

Los autores de este trabajo, que se publica en el último número de la revista '[BMC Complementary and Alternative Medicine](#)', analizaron a un grupo de **20 personas de una edad media de 30 años** que practicaban yoga habitualmente con el objetivo de comprobar si, a través de esta actividad, los participantes cumplían las recomendaciones sobre ejercicio establecidas por las distintas Sociedades de Cardiología.

Para mantenerse en forma, las guías recomiendan la práctica de 30 minutos de ejercicio moderado al menos cinco veces a la semana, permitiendo que las sesiones se dividan en varias actividades de 10 minutos cada una.

Entre otros valores, los investigadores —un equipo de científico de la Universidad de Long Island, en EEUU— midieron la cantidad de oxígeno que los participantes consumían durante el ejercicio, y calcularon la cantidad de calorías que conseguían eliminar con el ejercicio.

Los resultados mostraron que en una sesión de casi **una hora, cada individuo quemaba una media de 3,2 calorías por minuto**, una cifra equivalente a la que se puede conseguir dando un paseo tranquilo.

"Con esto no se cumplen las recomendaciones sobre ejercicio físico para mantener la forma o la salud cardiovascular", explican los investigadores en su estudio, si bien matizan que **la práctica continuada de algunas posturas** -que exigen movimientos más rápidos y continuos- **sí podría contribuir a mejorar el estado físico**.

"Las sesiones de yoga que incluyan la postura del **saludo al sol** durante un tiempo que exceda los 10 minutos serían una porción suficiente de ejercicio físico para mejorar la forma cardiorrespiratoria en individuos sedentarios", comentan.

Con todo, los investigadores reconocen que al ser una actividad completa, que implica el trabajo del cuerpo y la mente, "el yoga **podría conllevar beneficios para la salud que no están asociados**, o lo están sólo parcialmente, **con la actividad física** que supone esta práctica".

Además, recuerdan que su investigación es un estudio pequeño en el que el 90% de los participantes eran mujeres que practicaban yoga de forma avanzada. "Estos resultados **podrían no ser generalizables** a otras personas que sufran trastornos de salud, que tengan un índice de masa corporal fuera de los límites considerados como normales o a niños, adolescentes y personas mayores", remarcan.