

¿Cuánto deporte hace falta para estar en forma?

<http://www.xatakaciencia.com/salud/cuanto-deporte-hace-falta-para-estar-en-forma>

Seguro que muchos de vosotros os habéis hecho la **siguiente pregunta** alguna vez: ¿Cuánto deporte tengo que hacer para estar en forma?. ¿Hago deporte dos días a la semana, o mejor tres? ¿Entreno una hora, dos días a la semana, o mejor tres días durante cuarenta minutos? Tanto si buscamos obtener el máximo rendimiento de nuestro cuerpo, como si buscamos el mínimo esfuerzo posible para la siguiente “operación-bikini”, nos interesará conocer cuál es la respuesta.

Durante años, la Asociación Americana del Corazón y otras organizaciones similares, han recomendado realizar ejercicio durante 30 minutos, cinco días a la semana. Ahora parece que **este tipo de entrenamiento no es tan efectivo**. Tan sólo necesitamos hacer sesiones más cortas, con mayor intensidad y con menos frecuencia a la semana.

Un grupo de investigadores de la Universidad McMaster (Hamilton, Ontario) han realizado una serie de interesantes estudios sobre dos grupos de personas. El primero de ellos está formado por personas sedentarias (hombres y mujeres) de mediana edad y, en general buena salud. El segundo está formado por personas de mediana edad y por pacientes algo mayores al que le hayan diagnosticado alguna enfermedad cardiovascular.

El estudio se ha realizado a partir de la medición del ritmo cardíaco del individuo y el máximo de intensidad alcanzado en una bicicleta estática. En ambos grupos, este máximo no fue muy alto; todos los individuos estaban bajo de forma y algunos de ellos, como se ha comentado anteriormente, padecían riesgo cardiovascular.

A continuación, se les planteó una serie de entrenamientos de intenso esfuerzo pero de corta duración. La **rutina ‘perfecta’** consiste en realizar durante un minuto, un esfuerzo al 90% de nuestro ritmo cardíaco ([más o menos unos 220 latidos por minuto menos vuestra edad](#)), seguido de otro minuto de descanso. Y repetir este ciclo diez veces.

Si lo empleamos a nuestra rutina de correr, obtendríamos lo siguiente: corremos casi a nuestra máxima capacidad durante un minuto, descansamos andando durante otro minuto, y así diez veces. De esta forma, **en apenas 20 o 30 minutos** habremos terminado el entrenamiento.

Los resultados obtenidos por estos investigadores, parecen no tener nada que envidiar a [otras rutinas de entrenamiento](#) realizadas por atletas. ¿Qué opináis vosotros?