

# El ejercicio ideal para bajar los kilos ganados tras las Fiestas

Tiene que ser aeróbico, así que la bicicleta, trotar, nadar, saltar la cuerda y las caminatas, ayudan a bajar la grasa.

Arantxa Franjola

**D**urante la celebración de Fiestas Patrias la ingesta de comida es mayor que la habitual. Tanto así, que muchos chilenos han de haber llegado a esta fecha con dos o tres kilos de más. Por eso, es importante realizar actividad física con ejercicios que ayuden a bajar la grasa.

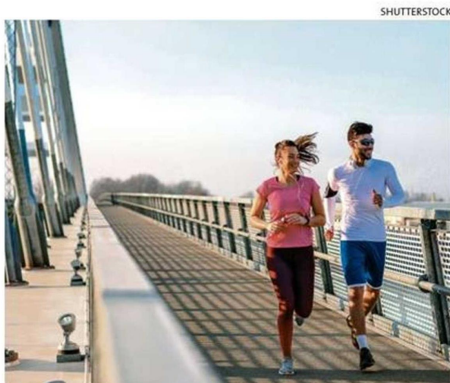
El kinesiólogo Rodrigo Beltrán explica que para lograr bajar los kilos subidos se deben preferir ejercicios aeróbicos, como por ejemplo andar en bicicleta, trotar, nadar, saltar la cuerda o realizar caminatas a un ritmo sostenido. "Lo que se consume en calorías se va

regulando con el movimiento, entonces se genera un balance entre lo que consumo y lo que voy gastando físicamente", dice.

Para que estos ejercicios sean aún más efectivos deben realizarse en ayuna, según comenta Claudio Cifuentes, director del Instituto del Deporte de la **Universidad de Las Américas**.

"La activación de quemar la grasa de la forma más rápida es esa. Y si en la mañana no lo puede hacer lo ideal es que lo haga a cualquier hora pero con tres horas de ayuna", asegura.

Agrega que tener una máquina trotadora o elíptica en la casa es lo ideal, y hay que realizar estos ejercicios durante 35 minutos mínimo.



TROTAR ES UNA BUENA ALTERNATIVA PARA BAJAR LA GRASA.

Esto se debe complementar con acondicionamiento físico, como rutinas de abdominales, ejercicios para brazos, tríceps y salto en el lugar, recomienda Cifuentes.

Un punto importante a considerar cuando se realizan ejercicios aeróbicos es monitorear la frecuencia cardíaca, que es la cantidad de latidos que tiene el

corazón por minuto. Beltrán afirma que para poder calcularlo "se debe res-

tar 220 menos la edad. Eso da la frecuencia cardíaca máxima y la idea es que uno no pase de ese rango. Hay personas que pasan el rango y pueden tener algún infarto".

## EL MOVIMIENTO ES CLAVE

Cinco días -lo que duraron este año las Fiestas- sin realizar actividad física significan un inconveniente incluso para quienes realizan ejercicio regularmente. Por eso, Beltrán aconseja retomar la rutina con calma. Se debe comenzar con aeróbicos y luego pasar a ejercicios de potencia o con pesas para evitar lesiones, ya que "no están

preparados para volver a un trabajo físico tan intenso", aseguró.

Sin embargo, el ejercicio por sí solo no es suficiente para lograr disminuir la grasa. Una buena alimentación es fundamental y no debe dejarse de lado. "Da lo mismo ir muchos años al gimnasio si no se cuidan. Da lo mismo la rutina de ejercicio si no comes bien, y todos sabemos comer bien, lo que pasa es que no nos gusta porque es más rico lo otro", menciona Cifuentes, quien además asegura que mezclar la carne de los asados junto con carbohidratos es la principal razón del alza de peso. 🍷