

## “TIEMPO DE MOVERSE”

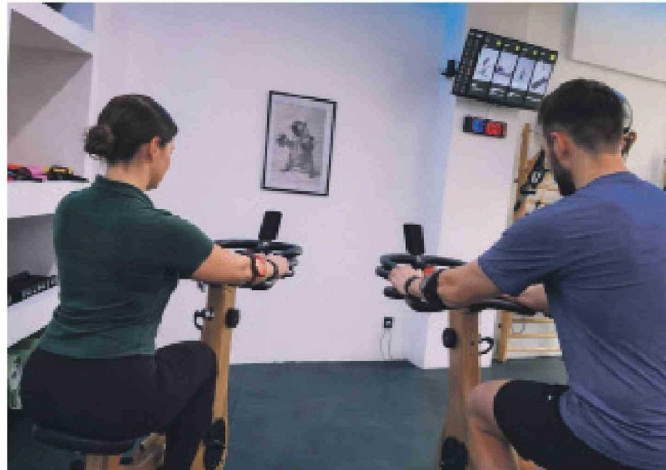
# Pon 130 minutos de ejercicio a tu semana

POR: EFE

**D**urante años, el ejercicio físico se ha entendido principalmente como una actividad vinculada al rendimiento deportivo o a la estética. Sin embargo, cada vez más especialistas tanto de la salud como del ejercicio coinciden en que su verdadero valor está mucho más cerca de la medicina preventiva que del fitness.

Médicos, cardiólogos, investigadores y organismos internacionales llevan tiempo insistiendo en una idea que se va consolidando con fuerza: la actividad física regular es una de las herramientas más eficaces para proteger la salud cardiovascular y aumentar la esperanza de vida.

La Organización Mundial de la Salud recuerda que “mantener niveles adecuados de actividad física ayuda



Una de las salas de entrenamiento, en MAD Club Pilates Majadahonda.

EFE

cientos integrar datos de actividad física, sueño o hábitos saludables procedentes de dispositivos móviles.

“Un ejemplo es la aplicación en hospitales, como la Fundación Jiménez Díaz, que permite vincular plataformas como Google Fit para visualizar indicadores relacionados con metabolismo, actividad física, descanso o riesgo cardiovascular”.

La idea es sencilla: cuantos más datos tengamos sobre nuestros hábitos diarios, mayor capacidad tendremos para prevenir problemas de salud antes de que aparezcan síntomas.

### DEL GIMNASIO MASIFICADO AL ENTRENAMIENTO CONSCIENTE

Este nuevo enfoque de la salud también está transformando la forma en la que muchas personas se acercan al ejercicio.

Frente al modelo tradicional de gimnasio masificado, cada vez más usuarios buscan espacios más pequeños y especializados donde el entrenamiento esté supervisado y adaptado a las necesidades individuales aunque se hagan en pequeños grupos.

El auge de estos llamados ‘centros boutiques’ refleja esta evolución. Espacios donde el objetivo no es simplemente completar una rutina, sino entender cómo se mueve el cuerpo y cómo mejorar su funcionamiento.

“El futuro del entrenamiento no consiste en hacer más ejercicio, sino en comprender cómo responde el cuerpo al movimiento y entrenar con criterio.”

### LA INTEGRACIÓN DE DISCIPLINAS

Dentro de esta nueva cultura del entrenamiento, una de las tendencias más interesantes es la combinación de disciplinas complementarias.

El Pilates con máquinas, centrado en el control postural, la estabilidad y la fuerza profunda, se integra cada vez más con entrenamientos funcionales orientados a mejorar la capacidad cardiovascular, la movilidad y la coordinación.

“Esta integración permite trabajar el cuerpo de forma global: estabilidad, resistencia, fuerza y control del movimiento” nos comenta David Mas de MAD Club Pilates, un centro de Majadahonda que ha desarrollado un modelo basado en salas especializadas que funcionan de forma complementaria, donde el cliente practica Pilates-máquinas en una, y en la otra hace entrenamiento funcional.

Ambas disciplinas se combinan dentro de una misma metodología donde el trabajo realizado en una sala refuerza y potencia el realizado en la otra, mientras se monitoriza la intensidad del ejercicio mediante pulsómetros para garantizar seguridad y eficacia, apunta Mas. No en balde el lema de su centro recuerda y condensa esta idea: “Respira, conecta, equilibra”.

**Instaurado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 6 de abril como ‘Día mundial del Ejercicio Físico’ para concienciar sobre los beneficios de practicar ejercicio físico y combatir el sedentarismo, este año, lemas como “Es tiempo de moverse”, nos recuerdan lo bueno que es para la salud practicar tan solo “de 130 a 150 minutos de ejercicio moderado semanalmente”.**

a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, además de mejorar la salud mental y la calidad de vida”. La falta de ejercicio, por el contrario, se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de enfermedad en las sociedades desarrolladas.

### EL EJERCICIO COMO MEDICINA PREVENTIVA

La evidencia científica acumulada durante las últimas décadas respalda esta idea. Investigaciones publicadas en revistas médicas como JAMA Cardiology o The Lancet han demostrado que las personas que realizan actividad física regular presentan un riesgo significativamente menor de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Un estudio publicado en 2023 en Jama Internal Medicine, realizado por la Harvard T.H. Chan School of Public Health, y basado en el seguimiento de más de 116.000 personas durante tres décadas, concluyó que realizar entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física moderada -el umbral recomendado por la Organización Mundial de la Salud- ya se asocia con una reducción del riesgo de muerte prematura en torno al 20% al 30%, pudiendo superar el 30% en personas con niveles sostenidos de

actividad.

También la Sociedad Europea de Cardiología señala que el ejercicio regular puede disminuir el riesgo relativo de mortalidad cardiovascular en torno a un 25-30 %, cifras que explican por qué muchos médicos insisten en que el movimiento es una auténtica herramienta terapéutica.

### LA NUEVA GENERACIÓN DE CARDIÓLOGOS DIVULGADORES

Este mensaje está siendo impulsado por una nueva generación de cardiólogos que han convertido la divulgación en una herramienta clave para mejorar los hábitos de la población. El cardiólogo José Abellán insiste en que el ejercicio no solo fortalece el corazón, sino que mejora la regulación del sistema nervioso, reduce el estrés fisiológico y optimiza la capacidad del organismo para adaptarse al esfuerzo.

El mensaje es sencillo pero poderoso: moverse de forma regular puede ser una de las intervenciones más eficaces para cuidar el corazón.

Cuando la tecnología entra en juego Pero como no puede ser de otra forma, la tecnología ha empezado a jugar un papel cada vez más relevante en el seguimiento de la salud. Cada vez más personas utilizan dispositi-

vos capaces de registrar parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca, el nivel de actividad física o la calidad del sueño.

Este tipo de dispositivos, conocidos como wearables, permiten monitorizar en tiempo real la actividad física, la frecuencia cardíaca y otros indicadores de salud, ofreciendo una visión precisa de cómo responde el cuerpo al ejercicio y a los hábitos diarios. Gracias a ellos, el usuario puede ajustar entrenamientos y hábitos de manera personalizada, potenciando los beneficios preventivos para el corazón y la salud general.

Incluso deportistas de élite como Cristiano Ronaldo utilizan sensores avanzados como WHOOP 4.0, capaces de monitorizar la recuperación, la carga de entrenamiento y la respuesta cardiovascular del organismo. Lo que comenzó como una herramienta de alto rendimiento está empezando a trasladarse al ámbito de la salud preventiva.

### MEDICINA DIGITAL Y SEGUIMIENTO DE HÁBITOS

Esta tendencia también se está incorporando progresivamente en el ámbito hospitalario. Algunas aplicaciones de salud desarrolladas por centros médicos permiten a los pa-