

JANINA MARCANO

**S**in saltos, sin sudor extremo y sin las pulsaciones al máximo. Así es LISS (Low Intensity Steady State, por sus siglas en inglés), una forma de entrenamiento de baja intensidad que está ganando terreno como una opción efectiva para la quema de grasa y para la salud en general.

Por eso en el último tiempo se ha vuelto cada vez más común ver en redes sociales a *influencers* del mundo del deporte y entrenadores mostrando sus caminatas largas a paso moderado o en la trotadora, en pendiente pero a paso lento, como parte de sus rutinas de ejercicio.

“El LISS es una forma de entrenamiento aeróbico que se realiza a un ritmo moderado y constante durante un período prolongado, generalmente entre 30 y 60 minutos, sin cambios bruscos de ritmo”, explica Katherine Rozas, profesora de Educación Física del Centro de Vida Saludable de la Universidad de Concepción.

Esto, a diferencia del HIIT (High Intensity Interval Training, por sus siglas en inglés), una metodología que cobró relevancia en la última década y que va variando entre tiempos de alta intensidad y otros de baja intensidad a un nivel exigente, según comenta Rozas.

Mauricio Castillo, médico del equipo de Alemana Sport, de Clínica Alemana, destaca que “el entrenamiento de baja intensidad es una modalidad amigable, de bajo impacto, ideal para adultos mayores o personas con movilidad reducida o para quienes se están iniciando en una rutina de ejercicio o no están familiarizados con el ejercicio intenso, como el HIIT”.

#### Ritmo sostenido

Justamente los entrevistados explican que el LISS se ha convertido en una opción cada vez más popular frente al HIIT. Mientras que este último exige llevar el cuerpo al máximo en cortos períodos, el LISS propone lo contrario: mantener un esfuerzo moderado y sostenido durante más tiempo, obteniendo también beneficios cardiovasculares, metabólicos y de salud general, apuntan los especialistas.

Mauricio Noval, profesor de educación física, entrenador personal y fundador del gimnasio Inprov de Las Condes, comenta: “Creo que el concepto se ha creado y se ha hecho más reconocido para diferenciarlo justamente del HIIT, que ganó importancia durante años”.

Noval añade: “De hecho, es común ver que en los gimnasios hay muchas clases de HIIT, es decir, se popularizó muchísimo, y como que se fue olvidando el ejercicio de baja intensidad como algo que también es muy útil. No es que uno sea mejor que otro, son formas distintas de entrenamiento”.

Rozas comenta: “Además, mucha gente entrena con HIIT porque es más intenso y más corto (entre 15 y 30 minutos), porque tiene menos tiempo en un momento donde la vida es muy acelerada, versus el LISS que es más prolongado pero igualmente beneficioso”.

Noval cuenta que el LISS se aplica en su gimnasio de forma habitual



FREEPIK/CREATIVE COMMONS

El LISS puede realizarse en máquinas del gimnasio como la bicicleta estática, manteniendo un ritmo constante y moderado por entre 30 y 60 minutos.

DE TIPO CARDIOVASCULAR, SE HA POPULARIZADO EN EL ÚLTIMO TIEMPO:

# LISS, el entrenamiento de baja intensidad que gana terreno por sus beneficios para la salud

A diferencia del HIIT, que es corto e intenso y que ha estado muy de moda desde hace años, esta otra forma de hacer ejercicio de bajo impacto permite quemar grasa, entre otros efectos, a un ritmo moderado y sin cansancio extremo. Los especialistas aseguran que además es muy útil para personas con enfermedades crónicas, como diabetes e hipertensión.

en el entrenamiento personalizado. “Es una opción recurrente y además es importante para las personas en quienes el HIIT no es recomendable por temas de salud”.

Coincide Luis Vergara, especialista en medicina del deporte y académico UC. “Efectivamente, LISS nace como una respuesta contraria al HIIT porque además no todas las personas lo toleran precisamente por ser de alta intensidad, entonces muchos se arrancan de este tipo de ejercicio y encuentran una opción en el otro extremo”.

En ese sentido, Castillo dice que el LISS destaca por su mayor seguridad y menor riesgo de lesiones. “Ambos tienen beneficios,

pero la palabra clave en el LISS es seguridad”.

A juicio de Vergara, el auge del entrenamiento de fuerza en el último tiempo también le ha dado más visibilidad al LISS.

“Muchos hombres y mujeres están haciendo más entrenamiento de fuerza (pesas) y lo combinan con LISS (como entrenamiento aeróbico) porque no fatiga, entonces no interfiere con su entrenamiento (...). Para ellos es mucho mejor hacer LISS y al otro día están perfectos para continuar su entrenamiento de fuerza”, señala Vergara.

Noval coincide: “No interfiere con otros métodos de entrenamiento; por eso es una herramienta útil y versátil en una rutina semanal. Al generar poca fatiga muscular, se puede realizar a diario y sumar volumen de entrenamiento sin comprometer la recuperación”.

#### Caminar o nadar

Rozas explica que este tipo de entrenamiento se puede realizar con máquinas de cardio en el gimnasio (como caminadoras, bicicletas o elípticas), nadando o con actividades al aire libre, como caminar.

“Actividades como caminar o andar en bicicleta son ejemplos

de la actividad física que se recomienda”.

#### En combinación

Los expertos son enfáticos en que el LISS no tiene por qué ser la única forma de entrenamiento. Por el contrario, destacan que este se integra fácilmente en la rutina semanal con otros tipos de ejercicio, como sesiones de fuerza, clases más exigentes o con salidas a la naturaleza para ejercitarse, como el trekking. Además señalan que el LISS puede practicarse a diario e incluso en los mismos días en que se realizan otras actividades. “Tiene la gracia de que por lo general nunca va a chocar con ninguna otra metodología”, afirma Noval, del gimnasio Inprov.

En esa misma línea, Castillo, médico de Alemana Sport, sugiere incorporar tanto el trabajo cardiovascular como el de fuerza dentro de una planificación semanal equilibrada.

clásicos de LISS porque permiten sostener el esfuerzo sin grandes fluctuaciones”, señala Castillo.

Lo clave, explican los entrevistados, es mantener el ejercicio por al menos treinta minutos y la frecuencia cardíaca entre el 50% y el 70% de la frecuencia máxima.

Rozas dice que esto se puede estimar “con la fórmula de calcular 220 menos la edad de la persona y mantenerse entre 50% y 70% de esa cifra de frecuencia cardíaca”.

Por ejemplo, en una persona de 45 años, eso da una frecuencia máxima de 175. El rango ideal para hacer LISS sería entre 88 y 123 latidos por minuto, que corresponde a entre 50% y 70% de ese máximo.

Los entrevistados explican que también se puede monitorear con relojes o bandas inteligentes.

“También está el test del tabla, que básicamente es que si puedes mantener una conversación durante el ejercicio, estás en la intensidad indicada”, comenta Rozas.

Los beneficios del LISS incluyen mejor salud cardiovascular, mejora de la resistencia aeróbica y quema de grasa, señalan los entrevistados.

Vergara explica que trabajar a un ritmo constante y moderado “favorece la utilización de las grasas como fuente de energía, genera poca fatiga muscular y mejora la adherencia al ejercicio, lo que lo convierte en una opción ideal para personas sedentarias también”.

El médico agrega que además es beneficioso para quienes tienen enfermedades crónicas.

“A nivel cardiovascular es muy útil para muchas personas, aquellas con resistencia a la insulina, diabetes o pacientes hipertensos. En el caso de estos últimos es porque sube muy poco la presión arterial durante el ejercicio”, asegura el especialista.