

Fecha: 07-09-2021
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Social
Título: Conozca cinco Aplicaciones de celular que le pueden ayudar cuando está bajando de peso

Pág.: 11
Cm2: 717,0
VPE: \$ 3.942.526

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

"Nuestro cuerpo nos pide movimiento diario", dice Enzo Alveal, preparador físico y magíster en genética

Conozca cinco Aplicaciones de celular que le pueden ayudar cuando está bajando de peso

FELIPE SUÁREZ

Germán Suazo, quien ya realizaba actividad física antes de retomar una rutina intensa de entrenamiento, bajó veinte kilos en seis meses. Para lograrlo, además de la disciplina diaria que se requiere al entrenar, también utilizó dos herramientas: Mi band 5, un reloj inteligente que mide los latidos por minuto, y Xiaomi mi body composition scale 2, una pesa que registra el porcentaje de grasa corporal.

Preparadores físicos, una kinesióloga y una neuróloga entregan sus recomendaciones al respecto. Cada uno de ellos tiene aplicaciones preferidas que han dado resultados con sus alumnos o pacientes para llevar una vida más saludable.



1. Calm: crea contenidos de audio focalizados en el bienestar de la salud mental. Una de las funciones más utilizadas es una meditación que dura diez minutos llamada "The Daily Calm". También cuenta con audiocuentos, música para dormir y sonidos de naturaleza (para más información puede ingresar al siguiente link: <https://bit.ly/3hanuRA>). "Tengo muchos pacientes que utilizan esta aplica-

Algunas están enfocadas en la quema de calorías, cambios de rutina o calidad del sueño. El organismo demora sesenta y seis días en generar o abandonar un hábito.

ción. Diversos estudios han demostrado que la música lenta y suave (aquella con un tiempo en 60 a 80 beats por minuto) puede ayudar a reducir el estrés y ansiedad, pudiendo ser útil para inhibir los pensamientos negativos antes de dormir", comenta la neuróloga Vivian Wanner (@dra.vivianwanner).



2. Fitbit: monitorea las calorías quemadas, los minutos de actividad y el sueño a través de un reloj que se lleva en la muñeca. "Hay alumnos que la han utilizado para registrar las calorías en cada entrenamiento. Entonces cuando les propongo realizar una actividad física de alta intensidad, luego ellos pueden comprobar-

lo a través de la misma aplicación. El reporte que les va entregando les permite motivar su aprendizaje y llegar a niveles cada vez más altos", comenta el preparador físico Carlo Brito (para conocer más detalles de la app visite el siguiente sitio: <https://bit.ly/3yOnMUE>).



3. Habitbull: es un estudio científico de la psicóloga clínica Jane Wardle, desarrollado en conjunto con University College of Londres, concluyó que el ser humano demora 66 días en incluir un nuevo hábito en su rutina. Bajo esa premisa fue creada esta aplicación. Habitbull (<https://bit.ly/2X10mhe>) permite ir dejando un re-

gistro diario o semanal de los nuevos hábitos que uno quiere incluir, por ejemplo, dejar de tomar alcohol o comer frituras. "Nuestro cuerpo nos pide movimiento diario. El sistema evolutivo depende de que nos movamos todos los días, si nosotros cambiamos eso y estamos todo el día sentados, estamos atrofiando nuestra capacidad natural de correr o saltar. Todas las aplicaciones que nos permitan abandonar hábitos que nos inducen al sedentarismo son útiles", dice Enzo Alveal, preparador físico y magíster en genética de la Universidad de Chile.



4. Podómetro: aplicación que utiliza un sensor integrado para contar los pasos (<https://bit.ly/38HuaC2>). La recomendación de los especialistas es dar 10 mil pasos diarios. "Con esto se puede partir al realizar actividad física. No es necesario que la persona inmediatamente salga a correr para quemar la grasa que tiene acumulada en el cuerpo. Alguien que sufre de obesidad puede dañar sus rodillas al correr. Lo importante es tratar siempre de estar en movimiento para quemar las calorías que se ingieren", agrega Alveal. "Aplicaciones de este tipo permiten conocer qué tan activo soy durante el día y si logro el objetivo que me propongo. Son motivantes porque si un día no registré pasos, lo más probable es que al día siguiente sí quiera retomar la actividad", dice Magdalena Chamorro, kinesióloga y académica de la Universidad Católica.



5. Abdominales en 30 días: cuenta con 3 niveles de entrenamiento para ayudar a quemar la grasa. Está enfocada para principiantes o profesionales (<https://apple.co/3ndVEaZ>). "Son aplicaciones de entrenamiento generalizado, sirven para aprender nuevas rutinas de entrenamiento y también para ir progresando de nivel porque se va aumentando de intensidad. Lo importante es siempre estar guiado porque se puede producir una sobrecarga muscular", añade Alveal.

Todas estas aplicaciones están disponibles tanto en Google Play como en Apple Store. Y son de descarga gratuita.

