

Correr: lo mejor para bajar de peso



Se sabe que cualquier movimiento que realiza el cuerpo implica un gasto de energía que sumado a lo largo del día, conforman el gasto calórico diario de una persona. Sin embargo, un reciente estudio ha demostrado que los corredores queman más calorías, aún estando en reposo.

Aunque cualquier actividad contribuye a un mayor gasto de calorías y los deportistas, por tener más masa magra, tienen un metabolismo más alto, los atletas de resistencia como son los corredores de larga distancia, queman más calorías.

El hecho de correr provoca un incremento de mitocondrias en el cuerpo, el componente de las células encargado de convertir los nutrientes en energía. Por ello, el metabolismo es superior y son más los nutrientes que se utilizan.

Los resultados del estudio muestran que las mitocondrias de las células de las personas que corren por 4 horas o más por semana, usan un 54% más de combustible que aquellos individuos no corredores.

Aunque la cantidad de ATP producido, unidad energética del cuerpo, sea la misma, los corredores queman el extra de energía y los disipan en forma de calor. Es decir, los corredores utilizan la energía generada por el cuerpo aún estando en reposo y por lo tanto, queman más calorías.

Esto demuestra que, además de los ejercicios anaeróbicos que desarrollan masa muscular, correr permite quemar más calorías e incrementar la utilización de grasas del cuerpo. Por lo tanto, protege de la acumulación de grasa en el organismo, acelera el metabolismo y permite prevenir enfermedades asociadas a la deficiente o escasa utilización de la energía consumida a través de los alimentos.

Por ser una actividad aeróbica, beneficia el funcionamiento cardiovascular, pero al mismo tiempo, incrementa las mitocondrias de las células musculares, por lo que incrementa el gasto calórico, que no sólo se produce en el momento de actividad, sino que contribuye a quemar calorías aún estando en reposo.

Una buena noticia para todos los que gustan de correr, además, esta disciplina es muy económica de efectuar y no tiene las complicaciones que surgen en gimnasios y aparatologías conexas.