



Beneficios del ejercicio cardiovascular

La semana pasada hablamos de los beneficios que tenía para la salud el llevar una vida activa y abandonar el sedentarismo. Hemos escrito otros artículos sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza, de flexibilidad, de la práctica de Pilates y otras actividades. Hoy le toca el turno al trabajo cardiovascular.

Según el American College of Sports Medicine, el cardio o ejercicio cardiovascular, es una actividad que aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración durante el uso de grandes grupos musculares de forma repetitiva y rítmica. La etimología de la palabra “card”, o “corazón”, nos da una pista de por qué este tipo de ejercicio es tan importante. Ejercicio como caminar, ir en bicicleta, correr, patinar, subir escaleras, nadar, etc, son ejercicios cardiovasculares.

Aunque muchas personas hacen ejercicio cardiovascular o aeróbico con el único fin de gastar calorías, reducir peso y mejorar su composición corporal, este tipo de ejercicio nos aporta muchos más beneficios para nuestra salud, y no sólo a nivel cardiovasculares. Influye también a nivel metabólico, a nivel osteoarticular y a nivel emocional. ¿Quién no ha experimentado esa sensación de placer y de energía después de una sesión de correr o cualquier otra actividad cardiovascular?. Después de una sesión cardiovascular hasta los problemas y los disgustos se ven de otra manera.

Al entrenamiento cardiovascular se le atribuyen multitud de beneficios para la salud. El American College of Sport Medicine (ACSM) hace la siguiente recomendación: intentar acumular entre 20/60 minutos de actividades que movilicen grandes grupos musculares de manera rítmica y aeróbica a una intensidad entre el 55/90% de la frecuencia cardíaca máxima, entre 3/5 días por semana.

El diseño de un programa de resistencia cardiovascular puede ser muy diferente en función de los objetivos que se persigan. Estos objetivos se pueden agrupar de la siguiente manera:

Mejora de la salud.

Mejora de la condición física.

Mejora de la imagen y la composición corporal (estética).

Mejora del rendimiento en un deporte específico.

Ahora ya sabes que cuando haces ejercicio cardiovascular no sólo estas quemando calorías, estas obteniendo muchos más beneficios. Me olvidaba que otro objetivo o motivación para hacer ejercicio cardiovascular, puede ser ganar la competición quema turrón de Homsa Sport entre el Siglo XXI o el José Garcés (jejeje). Una competición sana que fomenta el ejercicio cardiovascular y con ello todos sus beneficios. ¡¡Que gane el mejor!!.

Como te comentaba anteriormente el ejercicio cardiovascular no sirve sólo para quemar calorías o terminar una carrera popular o un maratón para los más exigentes. No sólo el sistema cardiovascular se ve beneficiado, hay muchos otros sistemas y órganos del cuerpo que se ven beneficiados. A continuación te resume algunos de ellos.

Beneficios para el sistema cardiovascular y respiratorio:

Ayuda a reducir la presión sanguínea.

Aumenta los niveles de colesterol bueno HDL, además de reducir el colesterol total.

Reduce los niveles de triglicéridos.

Reduce la grasa corporal total y la intraabdominal.

Mejora la capacidad aeróbica.

Reduce la frecuencia cardíaca en reposo y durante el esfuerzo. Mejora de la capacidad funcional del corazón.

Mejora la función pulmonar.

Aumenta el volumen de sangre y la capacidad de irrigación a los diferentes órganos.

Beneficios a nivel metabólico:

Mejora la tolerancia a la glucosa y reduce las necesidades de insulina en diabéticos tipo 1 y 2.

Aumenta la capacidad de producir ATP (energía).

Aumenta el metabolismo basal.

Mejora la utilización de los ácidos grasos (grasas).

Mejora las diferentes vías de obtención de energía para obtener ATP.

Beneficios para el sistema osteoarticular y muscular:

Reduce el riesgo de osteoporosis, sobre todo cuando hay impacto.

Mejora los niveles de fuerza y reduce la pérdida a medida que avanza la edad.

Ayuda a mantener las características estructurales de ligamentos y tendones.

Aumenta la densidad capilar en los músculos.

Aumentan los depósitos de energía en los músculos: ATP-PC y glucógeno muscular.

Beneficios a nivel mental y emocional:

Puede ayudar a reducir la ansiedad y la depresión.

Aumenta la sensación de bienestar.

Mejora la autoestima y la apariencia física.

Como puedes observar los beneficios que aporta el ejercicio cardiovascular son muchos y muy importantes para nuestra salud. A pesar de estos beneficios te recomiendo que tengas una visión más amplia del ejercicio y no te ciñas solo a este tipo de entrenamiento. Combina tu entrenamiento cardiovascular con trabajo con resistencias con elementos de fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y control postural, y de esta manera conseguirás potenciar aún más el efecto del ejercicio sobre tu salud, bienestar físico y emocional.

Y ahora a seguir con el quema turrón y eso que te llevas por delante.



Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal

manu@homsasport.com 659 591 717

