

EL MEJOR HORARIO PARA EJERCITARTE

Los discursos cotidianos nos hacen batallar entre la duda y la veracidad, sin embargo, a petición de nuestra editora, hoy platicaremos justamente de uno de los grandes enigmas que pueden optimizar ejercicio y generar mayores beneficios a la salud.

Para dar respuesta a la petición revisamos bases de datos de investigaciones serias y certificadas por comités científicos, que han explorado el tema.

Salud

En lo relativo a la salud, los expertos coinciden que no hay un horario en particular para acceder a los beneficios ilimitados que proporciona el movimiento; sin embargo, en el caso de algunas afecciones metabólicas y la adaptación horaria de las personas, el mejor momento para la actividad física será en la mañana. Hacerlo por la noche se corre el riesgo de retrasar el momento central del sueño, y echar mano de muchas ovejas para dormir.

Funcionalidad física

Otras fuentes relacionadas con la funcionalidad física, especialmente la resistencia aeróbica, que no es otra cosa que la resistencia en la prolongación del ejercicio, la evidencia científica no tiene un consenso sobre un horario fijo.

En lo relativo a la resistencia anaeróbica (capacidades condicionales como: fuerza, velocidad y flexibilidad), se recomienda la actividad física en horario vespertino, ya que el cuerpo está en una etapa de mayor elasticidad y se pueden evitar lesiones, que son muy comunes en el trabajo de estas capacidades.

Ejercicio vs. Sobrepeso

En este sentido, los expertos han analizado que hay una fuerte quema calórica en las primeras horas de la mañana y por la tarde entre las 18 y 20 horas, espacio en el que nuestro metabolismo comienza a descender. Es la oportunidad magnífica para ponernos los tenis y comenzar a caminar o bien un trote lento.

Desarrollo muscular

Los horarios perfectos para el desarrollo de la masa muscular, están asociados a procesos endocrinos, que no es otra cosa que la segregación de hormonas que están implicadas en el ejercicio y desarrollo de masa muscular. El British Journal of Sports Medicine publicó un texto que recomienda el ejercicio para este tipo de actividades en los horarios vespertinos.

Sin embargo, la literatura, como lo señalamos al principio de esta columna, nos indica, que si bien, hay optimizaciones en lo relativo tiempo de la ejercitación, también hay precisiones que nos dicen que cada persona es un mundo, por tanto, dependerá de sus procesos de adaptación horaria, fisiológica y emocional.

Fuentes:

The Journal of Physiology

British Journal of Sports Medicine

American Journal of Physiology – Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

Diario El País.