

El ejercicio es un hábito de vida que reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas de este modo:

- Permite reducir el nivel de grasa en la sangre, como los triglicéridos y el colesterol malo (LDL).
- Permite bajar la presión arterial.
- Permite controlar mejor el nivel de azúcar, lo cual es particularmente importante en los diabéticos.
- Permite mejorar el estado del corazón y de los pulmones.
- Permite quemar **grasa corporal**, aunque no baje de **peso**.

El ejercicio frecuente o diario es la mejor manera de bajar el nivel de triglicéridos en la sangre. Si hace aún más ejercicio, puede disminuir el colesterol de las LDL en la sangre. Además, podría contribuir a alcanzar un peso corporal saludable y mantenerlo.

¿Qué cantidad de ejercicio? **Para adelgazar:** Para bajar un poco de peso, debe hacer al menos 150 minutos de ejercicio por semana o entre 30 y 60 minutos por día, con una actividad física de nivel moderado. Para adelgazar más, quizás necesite hacer 200 minutos o más de ejercicio por semana.

Para mantener el peso: Podría tener que hacer entre 200 y 300 minutos de ejercicio por semana para mantener los resultados.

¿Qué es el ejercicio de nivel moderado?



Una forma de saber si está haciendo ejercicio a un nivel moderado es con una escala de esfuerzo del 1 al 10. Los puntos 1 y 2 de la escala representan un esfuerzo muy ligero, como caminar despacio. Los puntos 8 y 9 implican un esfuerzo muy difícil, como subir una colina pronunciada. En un ejercicio de nivel moderado, siente

que su esfuerzo está entre 4 y 6 en la escala de 10 puntos.

¿Qué tipo de ejercicio?

Su cuerpo y salud se beneficiarán con cualquier actividad física en la que se mueva sin parar. Sin embargo, la mejor manera de quemar calorías es el **ejercicio aeróbico**, en el que se usan grupos musculares grandes, como las piernas. Los grupos musculares grandes se usan al **caminar, hacer senderismo, caminar rápido, andar en bicicleta, bailar y remar**. También se pueden quemar calorías haciendo las tareas domésticas cotidianas y trabajos en el jardín. Todas estas actividades pueden contribuir a adelgazar.

Los ejercicios de fuerza ayudan a mejorar la fuerza, el equilibrio y la densidad ósea.

Consejos prácticos para comenzar un programa de ejercicio para adelgazar



Compre un pedómetro que no sea muy costoso (no gaste más de \$20). Úselo para llevar un registro de su actividad física diaria total. Los pedómetros buenos suelen estar bien hechos (no como los de \$1,98) y tienen pantallas grandes y visibles.

Comience por sumar 20 000 pasos por semana en el pedómetro a la actividad que ya hace. Dar 20 000 pasos por semana equivale a caminar alrededor de 8 a 10 millas. Agregar 3000 pasos por día a su actividad actual sería un buen comienzo. Cada semana, intente agregar más pasos por día, hasta que camine 10 000 pasos 5 o más días a la semana. Si está intentando adelgazar, trate de caminar 12 000 pasos al día. Consulte el programa de muestra de la tabla.

Intente no comer más de lo que quema haciendo ejercicio. Es fácil pensar que puede consumir más calorías cuando hace más actividad, pero para adelgazar debe quemar *más* calorías de las que consume. Intente mantener el mismo consumo diario total para poder adelgazar a medida que haga más ejercicio.

Programa de 200 minutos de ejercicio por semana para adelgazar

Lunes	Una caminata de 20 minutos o 5 caminatas de 4 minutos en el trabajo
Miércoles	Una caminata de 20 minutos o 5 caminatas de 4 minutos en el trabajo
Viernes	Una caminata de 20 minutos o 5 caminatas de 4 minutos en el trabajo
1 día del fin de semana	Caminata o senderismo variado de 2 horas (con colinas o pendientes marcadas)
Tiempo total y energía gastada*	180 a 200 minutos y entre 1500 y más de 2000 calorías quemadas (20 000 pasos agregados en el pedómetro)*

*Piense: se queman alrededor de 100 a más de 120 calorías por cada milla caminada. Las personas con más peso queman más calorías por milla. Además, se calculan alrededor de 2000 pasos por milla.

Más información para pacientes: "Complete Guide to Fitness & Health" de American College of Sports Medicine. Human Kinetics Publishers.

Más información para médicos: Visite www.exerciseismedicine.org y seleccione "HCP Tools".