

● SALUD

ESTUDIO: LOS ABDOMINALES NO QUEMARÍAN LA GRASA DEL VIENTRE

EJERCICIOS. Una investigación desmiente que este tipo de rutinas ayuden a perder peso. La clave es realizar actividades de mayor intensidad.

Pamela De Vicenzi
redaccion@mediosregionales.cl

Buscar la figura ideal para el verano que se avecina es común en esta época del año. Por ello las personas depositan todo su esfuerzo en comer más sano y realizar ejercicios.

También es común ver un sinfín de recomendaciones para moldear ciertas partes del cuerpo, en especial el vientre. Los especialistas en fitness suelen publicar una serie de pasos para realizar ejercicios localizados.

Sin embargo, un estudio realizado por el Texas A&M University desmiente que realizar abdominales y sentadillas pueda reducir las grasas depositadas en el vientre.

“La actividad aeróbica debe ser parte de la rutina de ejercicio”, explicó John Smith, autor del estudio, quien además aclaró que “los abdominales y similares ayudan a incrementar el abdomen y hacerlo más fuerte, pero hacer solo eso, no garantiza un gasto caló-

rico que signifique una pérdida de peso”.

DETALLES DEL ESTUDIO

El equipo de Smith siguió a un grupo de voluntarios que realizaron ejercicios abdominales cinco veces por semana, mientras que otro grupo de control no realizó ninguna actividad física. Al cabo de seis semanas, se observó que la grasa abdominal no tuvo cambios significativos.

“Una dieta adecuada y un ejercicio cardiovascular, de por sí solas, sólo hacen que usted pese menos, ya que además de perder grasa, pierde también músculo y por ende, no aporta a contar con un cuerpo atlético”, indicó Jeff Halevy, entrenador conocido por ejercitar a los famosos, en declaraciones citadas por la revista Men's Health.

Una posible solución propuesta en la investigación es realizar sprint, que es un tipo de ejercicio de resistencia donde una persona realiza el esfuerzo máximo para recorrer el último tramo de una carrera. El cardio también es una forma de perder grasa rápidamente. Realizar ejercicios



LOS EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA PUEDEN SER MÁS EFECTIVOS QUE LOS ABDOMINALES.

DATOS Y CONSEJOS ACERCA DEL ESTUDIO

● Hipótesis

De acuerdo al estudio realizado en Texas, los abdominales y ejercicios similares sólo contribuyen a fortalecer el vientre y no a reducir su volumen.

que involucren cada vez mayor fuerza y además mantener la continuidad de las rutinas “significará que la grasa se haya ido y usted cuente con un cuerpo delgado y atlético”, comentó Halevy. De todos modos, siempre es necesario

● Mala alimentación

Según otra investigación, la grasa abdominal está condicionada por el porcentaje de grasa que se ingiere en la dieta, sobre todo en los jóvenes.

contar con la ayuda de un profesional para evitar lesiones innecesarias.

● CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Por mucho ejercicio que se realice, si la persona no tiene una buena alimentación, todo es

● Recomendaciones

Los expertos aconsejan llevar una dieta sana y realizar ejercicios de fuerza y resistencia, siempre con la asesoría de un profesional para evitar lesiones.

fuerzo es inútil. Así lo deja ver un estudio de la Universidad del País Vasco, publicado en 2013 en la revista Clinical Nutrition. Según la investigación, la grasa abdominal de los jóvenes está relacionada con el porcentaje de grasa que ingresan en la

La “alquimia abdominal”

● Otra alternativa para moldear la figura es realizar un masaje de tipo reductivo, que a la vez ayuda a desintoxicar el cuerpo. La alquimia abdominal es una técnica de masaje profundo patentada por María Fernanda Ortiz, esteticista y terapeuta chilena. “A diferencia de los masajes estéticos, el tratamiento Alquimia Abdominal es relajante, descontracturante y liberador de emociones reprimidas en el interior del cuerpo”, explicó Ortiz.

dieta, independiente de la cantidad de ejercicio que realicen.

“Hasta ahora se pensaba que aún teniendo una dieta desequilibrada, si hacías mucho ejercicio físico lo compensabas de alguna manera” explica Idoia Labayen, autora del estudio.

“A pesar de que normalmente la actividad física es un factor de prevención, en este caso en particular, no consigue contrarrestarlo. Estos resultados apuntan al aporte de grasa de la dieta como un factor clave de riesgo de adiposidad abdominal en los adolescentes e independiente de la actividad física”, agrega Labayen.

Los especialistas advierten que la acumulación de grasa en el abdomen es la más perjudicial para la salud ya que incrementa el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, entre otras enfermedades. Por ello no sólo es necesario realizar una buena rutina de ejercicios, sino también cuidar la alimentación. ☞

TRABAJO CIENTÍFICO DICE QUE ES POSIBLE RECUPERAR LA VISIÓN A TRAVÉS DE LA IMPLANTACIÓN DE CÉLULAS MADRE

Un equipo de investigadores estadounidenses logró probar la eficacia de las células madre para regenerar el tejido del ojo en 18 personas. Según los resultados, los implantes no han producido rechazo y les han devuelto la vista.

Así lo afirma un estudio publicado en The Lancet y es la primera prueba de que las células madre pueden re-

generar recuperar la vista.

De acuerdo a los especialistas, el ojo tiene cualidades inmunes privilegiadas, por lo que es capaz de tolerar células extrañas sin provocar una respuesta contraria.

A ello también se suman los beneficios de las células madre, las cuales “son capaces de convertirse en cualquier tipo de célula del cuerpo, pero su investigación no ha sido fi-

(ACT), la empresa estadounidense que ha financiado el estudio, en declaraciones citadas por la agencia Sinc.

“Como resultado, vemos que los sitios que no producen una respuesta inmune fuerte, como los ojos, se han convertido en la primera parte del cuerpo humano en beneficiarse de esta tecnología”, dijo Lanza.

El ensayo se centró en regenerar células de la retina. Se in-



LA DEGENERACIÓN MACULAR AFECTA A MILES DE PERSONAS EN EL MUNDO.

1981

se descubrió el estado embrionario de las células madre en un roedor. Martin Evans fue quien realizó dicho trabajo.

285

millones padecen discapacidad visual en el mundo, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS).