

# ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando dejas de hacer ejercicio? En solo un mes sufrimos cambios evidentes

ISAAC ASENJO



**T**odos los estudios coinciden en que hacer ejercicio físico es bueno para la salud. La ciencia ha demostrado que disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes, que reduce las probabilidades de padecer algunos tipos de cáncer, rebaja el riesgo de sufrir estrés y Alzheimer, mejora los síntomas de la depresión... Sí, sin duda, nuestro cuerpo lo agradece. Pero, ¿qué pasa si estamos acostumbrados a entrenar y le 'quitamos' la actividad física que tanto bien le hace? ¿Cuánto tiempo vivimos de las rentas antes de que nuestro cuerpo empiece a empeorar –por dentro y por fuera–? ¿Alguien se ha preguntado si cuando dejamos de hacer deporte durante el mes de vacaciones ya estamos causándonos algún estrago corporal? Muchos pensarán que no pasa nada... Pues, malas noticias para ellos.

Aunque no hay nada malo en parar (un poco) de cuando en cuando y descansar –de hecho, es necesario, según advierten los

expertos–, la actividad física es desagradecida y los avances logrados con esfuerzo se pierden rápidamente. Esto es lo que le pasa a nuestro cuerpo cuando, tras llevar una rutina de ejercicios bastante regular, la dejamos de golpe.

## Tras una semana sin deporte

En una semana de descanso la pérdida de condición física es mínima. Así lo indica Marcos Vázquez, autor del popular blog Fitness Revolucionario, galardonado con múltiples premios por

—  
La actividad física combate la hipertensión y la hiperglucemia, dos de las principales causas de muerte

su labor divulgadora en materia de salud. Aunque recuerda que «abandonar la práctica periódica de ejercicio físico no solo significa ir a favor del riesgo de enfermedades cardiovasculares, patologías crónicas y trastornos metabólicos, entre otros perjuicios deriva-

dos de la falta de movimiento», admite que, en un plazo de tiempo tan corto, el sistema cardiovascular, el volumen máximo de oxígeno que puede procesar el organismo durante un ejercicio y la musculatura no se ven afectados. Así que los fanáticos del ejercicio que se estresan muchísimo si se van una semana de va-

caciones y no pueden seguir sus rutinas pueden respirar tranquilos, las consecuencias tardan más en llegar y serán más o menos intensas en función de la edad, del sexo y del tipo y la frecuencia con que el ejercicio se llevaba a cabo.

## Dos semanas sin entrenar

Este es el punto en el que nuestro cuerpo ya 'sufriría' si volviésemos a ejercitarnos, por lo que los expertos recomiendan no sobrepasar este periodo si queremos evitarnos calvarios. Eso sí, a una persona acostumbrada a

la práctica deportiva le costará menos ponerse las pilas tras un descanso: el cuerpo retiene varias adaptaciones –fisiológicas y neurológicas– que facilitan la recuperación de la capacidad física. Como dice el refrán, quien tuvo retuvo.

## Un mes sedentarios

Pasado este tiempo ya se aprecian descensos del 10 al 15% en nuestro estado de forma física previa, sobre todo en forma de «pérdidas musculares y de rendimiento en general», advierte Vázquez. Asimismo, el profesor de Estudios de Ciencias de la Sa-

lud de la UOC José Antonio Latorre Rodríguez añade que a partir de las cuatro semanas sin ejercicio «aparecerá una menor tolerancia al esfuerzo y mayor cansancio debido a un descenso de la capacidad aeróbica, a la que también contribuirán en mayor o menor medida desajustes en la composición y la grasa corporal». Estas 'desadaptaciones' pueden ser más o menos evidentes según el estilo de vida que mantenemos durante el parón: por ejemplo, si nos alimentamos bien tardaremos más en percibir las

consecuencias negativas de la falta de ejercicio. Así, en lugar de empezar a verlas a las dos semanas, se demorarán algo más.

## Dos meses de parón: metabolismo más lento

Tras dos meses de sedentarismo la pérdida de la fuerza muscular ronda ya el 20%, las actividades diarias nos supondrán más esfuerzo –estaremos más fatigados– y nuestro metabolismo se ralentizará. «Al ha-

—  
«Tras dos meses de vida sedentaria disminuye la fuerza muscular alrededor de un 20%»

cer menos ejercicio y perder masa muscular gastamos menos calorías y hay menos captación de glucosa por parte de los músculos, lo que contribuye a problemas metabólicos y a una mayor facilidad para acumular grasa», señala Vázquez.

¿Más efectos negativos? «Notaremos un mayor cansancio en general por el descenso en los compuestos hormonales del bienestar que aparecen tras practicar ejercicio, todo ese 'cóctel de la felicidad' compuesto por «endorfinas, acetilcolina, serotonina o dopamina», ahonda Latorre.

## Diez semanas 'parado'

Pasado este período se incrementa de manera notable la adiposidad, la pérdida de fuerza ya es muy clara, la amplitud articular se ha rebajado de forma evidente, lo mismo que la coordinación motora. «La investigación clínica ha demostrado que la inactividad física afecta a casi todos los sistemas de nuestro organismo», resume el profesor Manuel Jiménez López, doctor en fisiología humana y de la actividad física y el deporte de la Universidad Internacional de la Rioja (UNIR). Por eso, cuando ya hemos rebasado este punto de las diez semanas de sedentarismo notaremos que, si queremos retomar la actividad física, sentiremos fatiga muy rápida, ya que los pulmones no absorberán tanto oxígeno como antes.

Además, estamos más lentos y torpes. De continuar sin entrenar, esta deriva se intensificaría. En este sentido, el experto de la Universidad Internacional de la Rioja subraya que la actividad física es un arma que combate de forma directa dos de las principales causas de muerte en el mundo: la hipertensión y la hiperglucemia.

