

El rol del entrenamiento de fuerza en la salud metabólica

Noticias 24hs | 20-02-2025 | 20:34



El entrenamiento de fuerza ha sido asociado con el desarrollo muscular y el rendimiento deportivo, sin embargo, también tiene un gran impacto en la salud metabólica, y por lo tanto en la prevención de enfermedades metabólicas como la obesidad, la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2, que afectan a millones de personas año con año.

Músculos activos, metabolismo eficiente

El tejido muscular es responsable del movimiento y también actúa como un órgano metabólicamente activo. Cuando se entrenan las fibras musculares éstas consumen glucosa, proceso que activa casi todas las rutas metabólicas mejorando la sensibilidad a la insulina y bajando los niveles de azúcar en sangre, así mismo el gasto calórico incrementa disminuyendo el porcentaje de grasa corporal. Al envejecer hay una notable pérdida de masa muscular aumentando el riesgo de padecer trastornos metabólicos.

Para acelerar la recuperación muscular, incrementar la fuerza y favorecer el control del peso corporal puedes comprar sarms españa y aumentar el consumo de alimentos con alto contenido en proteína.

Pérdida de grasa

El entrenamiento de fuerza logra reducir la grasa corporal, sobre todo la que se encuentra alrededor de los órganos y es responsable de enfermedades cardiovasculares. Aunque el ejercicio aeróbico es más conocido por la quema de calorías éste proceso sólo sucede durante la realización del mismo ;en el entrenamiento de fuerza se mantiene elevado el consumo energético incluso después de finalizar la actividad física. Al incrementar la masa muscular la composición corporal

es mejorada sin comprometer el peso total, aspecto que favorece ampliamente una buena salud metabólica.

Regulación de la glucosa y prevención de la diabetes

Uno de los más grandes beneficios del entrenamiento de fuerza es que mejora la regulación de concentración de glucosa en sangre, pues los músculos actúan como depósitos de glucógeno que al ser estimulados logran incrementar su capacidad para absorber y utilizar la glucosa circulante, disminuyendo en consecuencia el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Inclusive si ya se padece resistencia a la insulina realizar ejercicios de fuerza de manera regular mejora la capacidad del cuerpo en su respuesta a la insulina, ayudando a mejorar la calidad de vida y disminuyendo la dependencia a fármacos.

Impacto en el sistema cardiovascular y la inflamación

Aunque el entrenamiento de fuerza no es tan conocido por su impacto en la salud cardiovascular, tiene grandes beneficios para quienes lo practican, inclusive en la reducción de la presión arterial, la mejora del perfil lipídico y la disminución de la inflamación crónica ampliamente relacionada con trastornos metabólicos.

Conclusión

El entrenamiento de fuerza no es sólo para deportistas o personas que buscan desarrollar músculos para mejorar su apariencia física. Cuando se incorpora el entrenamiento de fuerza al régimen se mejora la salud metabólica, se controla el peso, se regula la glucosa y se reduce el riesgo de enfermedades crónicas en personas jóvenes, y sobre todo al envejecer. Además, dos o tres sesiones de entrenamiento de fuerza por semana permitirán a cualquier persona obtener beneficios sustanciales para su metabolismo y bienestar general.

Autor: Redacción