



¿Es peligroso hacer deporte en ayunas?

Descripción

Hacer ejercicio nada más levantarse por la mañana es una práctica común para muchas personas. No en vano los gimnasios abren sus puertas desde muy temprano y las calles de las ciudades se llenan de corredores a primera hora del día. Bueno, esta práctica común tiene sus pros y sus contras. A continuación te contamos si es bueno o malo hacer ejercicio antes del desayuno y cuál es el mejor ejercicio para ti a primera hora del día.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

¿Es peligroso hacer ejercicio sobrio?

Hacer ejercicio en ayunas puede tener riesgos y beneficios que dependen de varios factores como: B. la intensidad y duración del ejercicio, edad, salud y dieta del individuo. A continuación te contamos qué son y para qué sirven.

¿Es peligroso hacer ejercicio sobrio? Foto de Andrea Piacquadio

Los riesgos de hacer ejercicio antes del desayuno

Hacer ejercicio en ayunas puede aumentar el riesgo de hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre), mareos, fatiga, debilidad, náuseas y deshidratación, lo que puede afectar el rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones. Además, el cuerpo puede usar las reservas de proteínas para obtener energía, lo que puede afectar el crecimiento y la reparación muscular a largo plazo.

Estos son los beneficios del entrenamiento en ayunas

Algunos estudios afirman que hacer ejercicio antes del desayuno ayuda a quemar más grasa corporal, por lo que sería una buena técnica para adelgazar. En algunas personas, el ejercicio en ayunas puede aumentar la oxidación de grasas, lo que puede mejorar la eficiencia energética y la composición corporal. Además, también hay estudios que indican que el ejercicio en ayunas puede mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades metabólicas como la diabetes.



¿Qué pasa si no te estiras antes de hacer ejercicio?

Los mejores deportes para practicar por la mañana en ayunas

Si practicas deporte en ayunas, te recomendamos elegir una actividad física de intensidad baja o moderada. Actividades como caminar, nadar relajante o yoga son ejercicios muy recomendables para hacer a primera hora del día antes de comer.

yoga

El yoga es una actividad de baja intensidad que puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos, mejorar la flexibilidad y reducir el estrés. El yoga por la mañana puede ser una forma relajante de comenzar el día y ayudar a aumentar la energía y la concentración.

Practicar yoga en la playa es muy beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. pixabay

caminata

Caminar es una actividad de baja intensidad que puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, reducir el estrés y aumentar la energía. Una caminata por la mañana puede ser una buena manera de tomar aire fresco y comenzar el día con una actitud positiva.

pilates

Pilates es una actividad de baja intensidad que se enfoca en fortalecer y tonificar los músculos centrales del cuerpo. Pilates por la mañana puede ayudar a mejorar la postura, reducir el dolor de espalda y aumentar la energía.

Los ejercicios con pelota de Pilates son muy efectivos para ganar flexibilidad. pixabay

Tai Chi

El Tai Chi es una actividad de baja intensidad que se enfoca en la meditación del movimiento, la respiración y la relajación. El tai chi por la mañana puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la flexibilidad y aumentar la energía.

Dos personas practican tai chi al amanecer. LEE SMITH

En caso de que quieras empezar el día con una actividad física más intensa o de mayor duración, te recomendamos un desayuno ligero que contenga proteínas y grasas saludables para darle a tu cuerpo la energía que necesita para realizar correctamente este ejercicio.



El ejercicio mágico para adelgazar piernas y muslos en tiempo récord

Los ejercicios a evitar sin desayunar

Como mencionamos anteriormente, el ejercicio en ayunas puede aumentar el riesgo de hipoglucemia, mareos, fatiga, debilidad, náuseas y deshidratación, lo que puede afectar el rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones. Por lo tanto, es importante evitar los ejercicios de ayuno intensos y prolongados, especialmente si tiene condiciones médicas preexistentes.

Caminar por la playa temprano en el día es una excelente manera de comenzar el día lleno de energía. pixabay

Entre los ejercicios que te aconsejamos no hacer en ayunas destacan los siguientes:

ejercicios de alta intensidad

Las actividades de alta intensidad como el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de intervalos de

alta intensidad (HIIT) y las carreras de velocidad pueden agotar rápidamente las reservas de energía de su cuerpo. Si su cuerpo no tiene suficiente glucosa, estos ejercicios pueden provocar hipoglucemia, mareos y debilidad.



Método Tabata: el entrenamiento de moda para quemar grasa en poco tiempo

ejercicios a largo plazo

Las actividades a largo plazo como correr, andar en bicicleta, nadar enérgicamente y caminar pueden requerir mucha energía y esfuerzo físico, por lo que es mejor realizarlas después de las comidas.

Desayuna bien antes de pedalear. AXEL ÁLVAREZ

Deportes de contacto o de alta exigencia física

Los deportes que implican contacto físico o mucha exigencia física como el fútbol, ??el baloncesto, el rugby y el boxeo pueden ser peligrosos cuando se practican con el estómago vacío, ya que pueden aumentar el riesgo de lesiones por falta de energía y disminución del rendimiento.



Cinco ejercicios imprescindibles para un vientre plano

En resumen, se recomienda evitar cualquier ejercicio de alta intensidad y larga duración y deportes de contacto, así como altos niveles de actividad física, en ayunas. En su lugar, debe comer algo ligero antes de su entrenamiento para proporcionar la energía y los nutrientes que necesita para mantener un buen rendimiento durante su entrenamiento.

Fecha de creación
mayo 2023