



Los baños con hielo o agua fría ayudan a perder peso y quemar grasa

Descripción



Pues es absolutamente cierto: tomar baños de hielo o agua fría te ayuda a perder peso y quemar grasa. Los autores de una nueva revisión publicada en el International Journal of Circumpolar Health dicen que un baño de agua fría puede ser justo lo que necesita para reducir la cantidad de grasa corporal no saludable que tiene.

La exposición al agua fría también podría reducir el riesgo de ciertas afecciones, como la diabetes,

explican. Parece aumentar la cantidad de una hormona llamada adiponectina producida por el tejido adiposo. La adiponectina juega un papel importante en la prevención de la resistencia a la insulina, una condición en la que los músculos, la grasa y el hígado son menos sensibles a la insulina.

Los autores del estudio encontraron varios tipos de [efectos beneficiosos de la exposición al agua fría](#). Por ejemplo, estimula el sistema inmunológico, lo cual es excelente para protegerte de virus y amenazas externas. También mejora la circulación, reduce el estrés, alivia la depresión, acelera el metabolismo, mejora la salud cardiovascular, reduce el dolor y la inflamación...

El contacto con agua fría tiene varios efectos positivos / UNSPLASH

“Nuestra investigación muestra que hay cada vez más pruebas de que muchas de estas proposiciones pueden ser correctas, particularmente en términos de posibles efectos preventivos sobre la salud del sistema inmunitario, posibles efectos profilácticos sobre el sistema cardiovascular, profilaxis contra la resistencia a la insulina y mejora de la sensibilidad a la insulina”. salud mental. ‘, explican los autores.

Beneficios potenciales de la exposición al agua fría

Todavía no sabemos lo suficiente sobre los posibles beneficios para la salud de la exposición al agua fría. Sin embargo, algunas de las pruebas más sólidas de los estudios científicos sugieren que la exposición al agua fría parece ayudar a regular el azúcar en la sangre.

Lo hace al mejorar el funcionamiento de la insulina en nuestros cuerpos, explican los autores. Y tiene un potencial real para mejorar el riesgo de diabetes y, por lo tanto, también puede mejorar la salud cardiovascular. Además, existe una creciente evidencia de que la exposición repetida al agua fría podría reducir la cantidad de grasa corporal no saludable y potencialmente alterarla para que se asemeje más al tejido adiposo metabólicamente activo.

En cuanto a cómo podría suceder esto, los autores dicen que la exposición al agua fría estresa nuestra fisiología de la misma manera que el ejercicio. “Cuando este estrés se repite en el tiempo y somos capaces de recuperarnos y adaptarnos a él, nuestra fisiología se vuelve más resistente y es posible que tengamos menos inflamación que ocurre cuando somos sedentarios, tenemos una dieta pobre o tenemos exceso de grasa corporal”. , explican.

La salud cardiovascular se ve muy beneficiada por la exposición al agua fría/UNSPLASH

Cómo comenzar la exposición al agua fría

Si encuentra atractiva la idea de la exposición al agua fría, el mejor consejo es primero ser consciente de los posibles efectos nocivos y luego comenzar gradualmente, tal vez con otras personas que ya tienen experiencia. Por eso es importante leer todo lo que puedas encontrar sobre el tema. El contacto con el agua fría no es fácil y a muchas personas no les gustará.

Durante su ducha diaria durante una semana, baje la temperatura del agua lo más bajo posible mientras mantiene un flujo de agua decente durante 15 segundos. Permanezca bajo el agua, incluyendo la cabeza y el cuello y la mayor parte posible de su cuerpo. Luego vuelve a abrir el agua para calentarte.

Luego, aumenta tu tiempo bajo el agua fría en incrementos de 15 segundos cada semana hasta un total de cuatro semanas. Tu cuerpo te dará todas las respuestas, después de cada ducha te dirá cómo te sentirás en las próximas horas. La verdad es que normalmente te sientes más feliz y pareces tener más energía. Pero otros pueden odiarlo y estar de mal humor.

También es muy recomendable hablar con un médico antes de comenzar, especialmente si tiene una afección cardíaca o ha tenido un infarto. Si una persona es generalmente saludable y razonablemente activa, esto es tan seguro como intentar comenzar un programa de ejercicios. Si no es lo tuyo, renuncias a otra cosa.

Fecha de creación

febrero 2023