



MÚSCULO SÓLEO ADELGAZAR | Mueve este músculo cuando estés sentado y adelgazarás: lo dice la Universidad de Houston

Descripción

¿Te imaginas simplemente perder peso mientras estás sentado? Sin sudar, sin gimnasios y sin dietas. Mientras estás en la oficina, mira la televisión o toma una cerveza con amigos. La verdad que suena a ciencia ficción pero podría ser cierta. Al menos eso es lo que sugiere un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Houston. Parece que la clave está en mover el músculo sóleo. Si es la primera vez que escuchas esta palabra y quieres saber más, sigue leyendo.

El descubrimiento de la Universidad de Houston para bajar de peso

Investigadores de la reconocida universidad han descubierto una estrategia para entrenar un músculo específico que también puede metabolizar la glucosa y la grasa mientras está sentado. Este hallazgo innovador podría ser una herramienta clave en la lucha contra el sedentarismo. El músculo en cuestión es el sóleo, que se encuentra debajo del músculo gastrocnemio en la parte posterior de nuestras piernas. Aunque solo constituye el 1% del peso corporal, se ha demostrado que, cuando se activa correctamente, puede tener un impacto muy positivo en nuestra salud metabólica.



Recarga pilas con la cirugía del bikini: este ejercicio es perfecto para adelgazar rápidamente

Marc Hamilton, profesor de salud y rendimiento humano de esta universidad estadounidense, descubrió que flexionar el músculo sóleo (o SPU, por sus siglas en inglés) puede aumentar el metabolismo muscular durante horas, incluso cuando estamos sentados. Este músculo fuerte y ancho es uno de los que nos permite mantenernos erguidos.



Quema calorías entrenando ese músculo que no sabías que existía

¿Qué es el músculo sóleo?

El sóleo se extiende desde debajo de la rodilla hasta el talón. Según el estudio de Hamilton, publicado en la revista *iScience*, activar este músculo para mantener altos niveles de metabolismo oxidativo y mejorar el control glucémico es más efectivo que otros métodos para perder peso, incluidos el ejercicio y el ayuno intermitente.

Si bien el músculo sóleo en la pantorrilla representa solo el 1% de su peso corporal, cuando se activa correctamente, puede mejorar la salud metabólica en el resto de su cuerpo. marc hamilton de [@HHP_UH @uhclase](#) es un pionero del “Soleus Pushup”. [#VERInvestigación #sóleo](#) <https://t.co/g5GrIR0Cdu>

— Investigación UH (@UH_Research) [11 de octubre de 2022](#)

Este proceso implica el uso de oxígeno para metabolizar el azúcar y la grasa en la sangre, según las necesidades energéticas inmediatas del músculo que trabaja.

¿Cómo mueves el músculo sóleo para perder peso mientras estás sentado?

Después de años de investigación, Hamilton y su equipo desarrollaron un tipo específico de flexión del sóleo, diferente de la que se activa al pararse o caminar, que aumenta el consumo de oxígeno más allá de lo que lograría con otras actividades físicas, al tiempo que lo hace más resistente a la fatiga. El SPU se realiza sentado, con los pies en el suelo y los músculos relajados. El talón se levanta, manteniendo el antepié en su lugar. Cuando se alcanza la extensión máxima, el pie se baja pasivamente. El objetivo es contraer los músculos de la pantorrilla a medida que el sóleo se activa de forma natural.

PUS puede ser similar a caminar sentado, pero los investigadores argumentan que es exactamente lo contrario: al caminar, nuestro cuerpo minimiza la cantidad de energía gastada, mientras que el método de Hamilton hace que el sóleo gaste la mayor cantidad de energía posible durante un período de tiempo más largo.

Cabe señalar que los investigadores advierten que esto no es una panacea para perder peso, ni debe considerarse como una adición a una dieta para aquellos que buscan perder peso. Para Hamilton, sin embargo, este es el “estudio más importante” que ha realizado en su laboratorio de Innovaciones Metabólicas de la Universidad de Houston porque podría abordar varios problemas de salud relacionados con un metabolismo lento debido a la inactividad.

Fecha de creación

julio 2023