

Consiste en moverse de forma moderada a intensa, de 1 a 10 minutos, varias veces en el día:

Los “snacks de ejercicio” surgen como una estrategia sencilla contra el sedentarismo

Para los especialistas, se trata de una alternativa eficaz para obtener beneficios en la salud, en un contexto en que la falta de tiempo y las largas jornadas laborales dificultan la práctica regular de actividad física.

C. GONZÁLEZ

Una opción para romper con el sedentarismo y conseguir los beneficios de la actividad física sin necesidad de largas sesiones de entrenamiento es lo que ofrecen los llamados “snacks de ejercicio”. Se trata de dedicar espacios de 1 a 10 minutos para moverse, de forma moderada a intensa, varias veces a lo largo del día.

Subir escaleras, hacer sentadillas o simplemente caminar rápido por unos minutos (ver recuadro) pueden ser suficientes para mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades graves.

“Son especialmente útiles para personas con poco tiempo, con jornadas laborales extensas o personas sedentarias que necesitan de una forma sencilla de actividad física”, precisa Eduardo Báez, director del Departamento de Ciencias del Deporte de la U. de Playa Ancha.

“También son útiles para adultos mayores y para cualquier persona que quiera moverse sin tener que dedicar grandes bloques de tiempo al entrenamiento”, agrega.

La clave de esta dinámica —que en inglés también se conoce como “snackitivity”— es dedicar “sesiones de 1 a cinco o 10 minutos, al menos dos veces al día y, por lo menos, dos semanas continuas para que se vean resultados”, complementa Sandra Mahecha, especialista en Medicina del Deporte de Clínica MEDS.

Juan Ignacio de la Fuente, académico de la Escuela de Kinesiología de la U. Andrés Bello, precisa que estos minientrenamientos incluyen



Subir escaleras y caminar a paso intenso son actividades que pueden formar parte de los “snacks de ejercicio”.

Generar una rutina

Los “snacks de ejercicio” involucran actividades que implican movimiento y que no suelen ser consideradas entrenamientos formales. Por eso, dicen los expertos, la clave para incorporar este hábito es asociarlo con actividades cotidianas.

Por ejemplo, caminar a paso intenso es una de las opciones más sencillas, así como elevar las rodillas o hacer planchas. “Entre los ejercicios recomendados destacan subir escaleras a ritmo intenso por 20 a 60 segundos, movimientos con el propio peso corporal, como sentadillas, estocadas o empujes contra la pared, y sprints breves en bicicleta estática cuando existe acceso a equipamiento”, sugiere De la Fuente.

ejercicios aeróbicos, de fuerza o de equilibrio, aprovechando movimientos cotidianos como caminar rápido en traslados o subir escaleras.

“Los snacks de ejercicio disminuyen la barrera del ‘no tengo tiempo’, porque no requieren disponer de 30 o 60 minutos continuos. Se integran

en la rutina diaria y pueden efectuarse en casa, en la oficina o en espacios reducidos”, explica.

Los expertos precisan que no son lo mismo que las “pausas activas”, que se popularizaron en pandemia. Si bien ambas ayudan a romper el sedentarismo, las “pausas” consi-

deran sobre todo ejercicios más ergonómicos, de flexibilidad y elongación. En cambio, los snacks incorporan ejercicios aeróbicos a mayor intensidad.

“La frecuencia cardíaca debe situarse entre el 75% y 80% de la máxima, percibiéndose como un esfuerzo ‘duro pero tolerable’”, dice De la Fuente.

Múltiples beneficios

Si bien el concepto de “snacks de ejercicio” surgió hace más de una década gracias a un académico de la Facultad de Medicina de Harvard, una revisión de estudios publicada este año (por 48 expertos de once países) en el Journal of Sport and Health Science reavivó el interés por esta forma de entrenamiento.

En el trabajo se concluye que los

snacks aportan beneficios significativos tanto a corto como a largo plazo: pueden ayudar a reducir entre un 13% y 15% el riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad por todas las causas.

Mahecha enfatiza que “debe ser con regularidad y constancia” para conseguir resultados. Según la evidencia disponible, en solo 11 semanas es posible mejorar diferentes indicadores de salud: aumento de la capacidad cardiorrespiratoria, baja de la presión arterial en reposo y optimización de marcadores metabólicos como colesterol, sensibilidad a la insulina o nivel glucémico, entre otros.

Además, dicen los expertos, los snacks ayudan a la disminución de la fatiga, mejoran el estado anímico y potencian la energía y la productividad laboral.

Un estudio de 2023, publicado en JAMA Oncology con una muestra de 22.398 personas, reveló que quienes incorporaron de 3 a 5 minutos de actividad física vigorosa al día experimentaron una reducción del 17% al 32% en la incidencia de cáncer.

El impacto de los “snacks de ejercicio” también alcanza la salud cerebral: una investigación publicada en marzo pasado concluyó que ayuda a reducir el riesgo de demencia.

La OMS sugiere realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana, recuerda Báez. “Las personas pueden acercarse a esa meta, y asegurar efectos positivos para la salud, si a diario incorporan estos snacks a su rutina”.

De la Fuente puntualiza que “lo relevante es que estos beneficios aparecen incluso sin cambios grandes en el peso corporal, lo que confirma que moverse más, aunque sea en pequeñas cuotas, tiene un impacto protector en la salud”.

“No son entrenamientos de segunda categoría. Lo importante es que se realicen de manera planificada, progresiva y, en el caso de personas con enfermedades crónicas, con la orientación de un profesional de la salud”, afirma.

MACARENA PEREZ