

La sinergia perfecta: Fuerza + Cardio

La ciencia actual (ADA, 2026) confirma que combinar ambos es clave.

- **Cardio** (caminar, nadar, bici): mejora la resistencia y la salud del corazón.
- **Fuerza** (pesas, bandas, peso propio): a más músculo, mejor control de la glucosa.



HIIT: máxima eficiencia en menos tiempo

El HIIT mejora la capacidad cardiorrespiratoria (VO2 máx). En casos de obesidad, ayuda a reducir la grasa visceral y a mejorar la función arterial.



"Snacks" de ejercicio: rompe el sedentarismo

Si pasas mucho tiempo sentado, usa los "snacks". Realizar de 1 a 5 minutos de actividad intensa (subir escaleras rápido o hacer sentadillas) cada hora reduce los picos de glucosa después de comer.



Protege tu músculo (evita la sarcopenia)

Especialmente si usas fármacos para perder peso (como arGLP-1), el ejercicio de fuerza es fundamental. Perder peso rápido sin entrenar fuerza favorece la pérdida de músculo, baja el metabolismo y facilita el efecto rebote.



El ejercicio físico es una herramienta metabólica y un antiinflamatorio natural capaz de modificar tu expresión génica. La clave no está en la intensidad aislada, sino en la consistencia y en romper el sedentarismo de manera activa para mejorar tu metabolismo.



ESCANEA PARA ACCEDER AL MANIFIESTO COMPLETO DE LOS
12 PILARES PARA LA SALUD

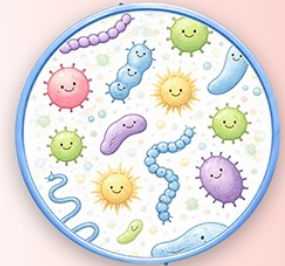
El momento ideal: crononutrición

Aunque lo más importante es la constancia, entrenar por la tarde o noche parece ligeramente mejor para mejorar la sensibilidad a la insulina. Ajusta tu reloj biológico.



Antiinflamatorio natural y microbiota

El ejercicio no solo gasta energía; también reduce la inflamación crónica de bajo grado propia de la diabetes y la obesidad. Además, ayuda a mantener una microbiota intestinal sana, reforzando el sistema inmune.



Reducción del comportamiento sedentario

No basta con entrenar una hora si el resto del día se permanece sentado. El autocuidado implica romper el sedentarismo cada 30 minutos.



Regla de oro: 150 + 3

El objetivo mínimo es:

- **150 minutos** de actividad aeróbica moderada a la semana.
- **2 a 3 sesiones** de fuerza.
- **Progresión segura:** empieza poco a poco y vigila tus niveles de glucosa.

