



## DIETA O EJERCICIO, ¿QUÉ ES MEJOR PARA BAJAR DE PESO?

La duda sobre cuál es la mejor alternativa para bajar de peso, si adoptar una dieta saludable o realizar ejercicio, es una pregunta que se hacen millones de personas. No obstante, los hallazgos médicos indican que en realidad no es que alguna de las dos opciones sea mejor que la otra. Todo lo contrario, **ambas son efectivas, siempre y cuando se realicen a la par.**

¿La razón? **Una dieta saludable es la clave para perder peso, y el ejercicio físico es el secreto para no recuperar el peso perdido.** Así lo demostró un reciente estudio estadounidense.

### Acciones complementarias

Los resultados del estudio son importantes para acabar de una vez por todas con las especulaciones de si es mejor alimentarse saludable o hacer ejercicio para mantener a raya el sobrepeso, indicó Rena Wing, profesora de psiquiatría en la *Universidad de Brown* y fundadora del *Registro Nacional de Control de Peso*, en Estados Unidos. De acuerdo con la experta, **la comida que comemos “es la clave determinante de la pérdida de peso inicial. Y la actividad física es la clave para no recuperarlo”.**

El estudio encontró que una de las razones por las que se complementan estas dos actividades tiene que ver con el metabolismo, explicó Kevin Hall, autor principal y jefe de la Sección de Fisiología Integral en el *Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales* (NIDDK, por sus siglas en inglés).

Tener un metabolismo 'lento' es una de las principales razones por las que a algunas personas les cuesta más trabajo que a otras mantener un peso saludable, expuso Hall. Sin embargo, este aspecto puede contrarrestarse a través de la actividad física, aseguró.

### Mientras más actividad, mejor

Durante el estudio, se encontró que realizar más actividad física de la recomendada es aún mejor para bajar de peso. Actualmente, la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) recomienda realizar a adultos un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 minutos de actividad vigorosa.

Pero si el objetivo es bajar de peso, los investigadores encontraron que es más efectivo realizar 80 minutos diarios de actividad moderada -como caminar-, o 35 minutos diarios de ejercicio vigoroso, como correr. Además de complementarlo con una dieta saludable.

Vía: ClickSalud