



Pautas de ejercicio para una vida saludable

Una alimentación equilibrada combinada con una actividad física saludable son pautas para llevar una vida sana y prevenir el sobrepeso, la obesidad y enfermedades relacionadas como la prediabetes y la diabetes tipo 2. Pero ¿cuáles son los niveles saludables de actividad física recomendados?

La OMS (Organización Mundial de la Salud), recomienda que “los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas”.

La actividad física más recomendada – especialmente si estás empezando a practicar ejercicio – es caminar, porque su práctica es sencilla, moderada y completa. Podemos medir esta actividad física en pasos (pasos al día recomendados) pero también en tiempo.

Un factor a tener en cuenta es el peso del que partimos, que marca el objetivo de nuestras rutinas físicas: mantener peso, reducir peso o fortalecimiento muscular. De modo que caminar un número de días determinados, puede ser suficiente para mantener un peso saludable. Si partimos de una situación de sobrepeso, habrá que incrementar la frecuencia semanal y duración de la caminata.

Es importante evitar los cambios bruscos, para prevenir posibles lesiones principalmente, pero también para evitar incómodas agujetas y fatiga, que te complicarán el día a día y harán más difícil continuar con estas nuevas rutinas de actividad.

Ten en cuenta que este es un cambio de hábitos importante y para que sea duradero, ha de ser gradual. La planificación es fundamental, márcate pequeños retos semanales y ve incrementando la frecuencia y el tiempo hasta llegar a la rutina que quieras implementar y seguir en tu nuevo estilo de vida saludable. (Con la app de Diabetes Prevent, te resultará más fácil llevar el seguimiento de tu actividad,

Tiempo al día recomendado

Quizás te sea más fácil aplicar las recomendaciones fijándote en el tiempo de actividad realizada. Aquí las pautas recomendadas están basadas en los objetivos de: mantenimiento del peso, fortalecimiento muscular (que reduce la resistencia a la insulina) y pérdida de peso.

OBJETIVO	CAMINAR	EJERCICIO RESISTENCIA MUSCULAR	Nº DIAS SEMANA
MANTENER PESO	30 min./día	-	4 días/semana
Fortalecimiento muscular y reducción resistencia insulina	30 min./día	10 min./día	5 días semana
PERDER PESO	60 min./día	20 min./día	5 días/semana

Pasos al día recomendados

PASOS/ DÍA		
EDAD	HOMBRES	MUJERES
<18	> 12.000	>12000
18-40	12.000	12.000
40-50	11.000	12.000
50- 60	10.000	11.000
> 60	8.000	10.000



En cualquiera de los casos, hay que tener en cuenta que la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola. Por lo que no hay que obsesionarse con la báscula, el objetivo principal es disfrutar de una vida activa en favor de una vida saludable de por vida