

Ejercicio aeróbico

Recomendamos caminar, ir en bicicleta, nadar, subir escaleras y bailar.



Frecuencia: empiece con ejercicio cardiorrespiratorio 2 días/semana, durante las primeras 4 semanas. Vaya aumentando en función de su tiempo libre, hasta llegar a 3-5 días/semana.



Duración: se recomienda realizar el ejercicio durante unos 30 minutos en una sola sesión (excluyendo los periodos de calentamiento y enfriamiento) o, en caso de estar en muy baja forma, repartidos en varias sesiones de al menos 10 minutos.



Objetivo: alcanzar los 150 minutos a la semana de intensidad moderada (cuando podemos mantener una conversación con cierta dificultad) o 75 minutos de intensidad alta (si nos quedamos sin aliento).

NUTRICIÓN EN OBESIDAD SARCOPÉNICA

Su profesional sanitario le ha prescrito
FontActiv®:

Producto:

Dosis/Pauta:

Duración del tratamiento:

Otras recomendaciones:

Bibliografía

- Ciudin A, Simó-Servat A, Palmas F, Barahona MJ. Sarcopenic obesity: a new challenge in the clinical practice. Obesidad sarcopénica: un nuevo reto en la clínica práctica. Endocrinol Diabetes Nutr (Engl Ed). 2020;67(10):672-681. doi:10.1016/j.endinu.2020.03.004
- García Almeida JM, Fernández Medina B, Butragueño Revenga J. 2023. Prescripción de ejercicio físico en la persona con obesidad y síndrome metabólico. En: Manual de Endocrinología y Nutrición. Disponible en: <https://manual.seen.es/>

FontActiv®

EJERCICIO FÍSICO Y OBESIDAD SARCOPÉNICA

La sarcopenia se define como la pérdida de masa muscular y, sobre todo, de su función. El descenso progresivo de masa muscular sucede en el envejecimiento, o también se debe a enfermedades, como el cáncer o la malnutrición.

Cuando la pérdida de fuerza y masa muscular se asocia a una masa grasa aumentada, nos encontramos ante una obesidad sarcopénica.

¿Qué puede provocar?

- ✓ Discapacidad, caídas, riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y deterioro en la calidad de vida.



EJERCICIO FÍSICO Y OBESIDAD SARCOPÉNICA

La actividad física estructurada, asociada a un aumento de la ingesta de proteínas, es uno de los pilares fundamentales en los pacientes con obesidad sarcopénica.

Los ejercicios de resistencia resultan más útiles para contrarrestar la sarcopenia, y el entrenamiento aeróbico para la obesidad, por lo que la mejor recomendación de actividad física será una combinación de ambas.

La realización de ejercicio físico debe ser una tarea estructurada y planificada de forma segura dentro del plan de tratamiento de cada paciente.

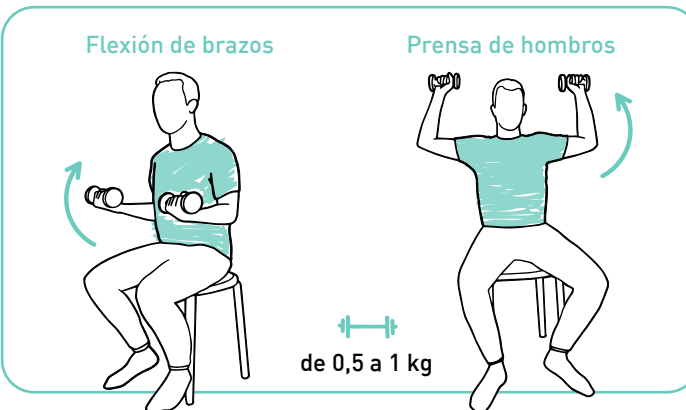


Esperamos que con ayuda de la siguiente guía, pueda consensuar con su médico de referencia las pautas para iniciar esta actividad física.

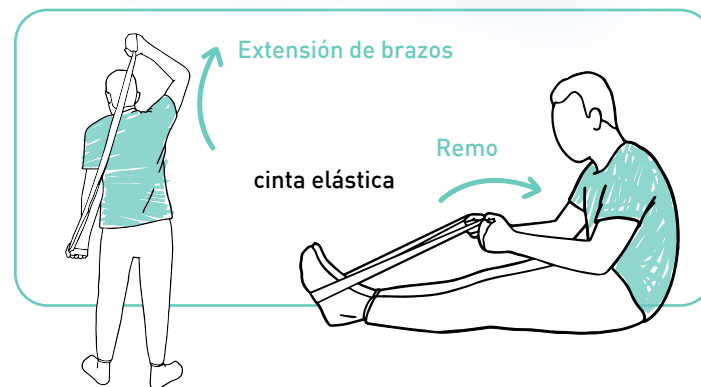
Ejercicios de fuerza

- ✓ Empiece con 1-2 sesiones a la semana e intente llegar a 2-3 sesiones.
- ✓ Incluya 8-10 ejercicios por sesión: 1-3 series de 8-12 repeticiones; 1 minuto de descanso entre series.
- ✓ Dedique 1-2 ejercicios por cada grupo muscular: brazos, tórax, abdomen, hombros, espalda, caderas y piernas, dejando siempre abdominales y paravertebrales para el final.
- ✓ La intensidad debe ser progresiva y en función de su nivel físico.

Ejercicios de fuerza de miembro superior



Ejercicios de fuerza de miembro superior



Ejercicios de fuerza de tronco y miembro inferior

