



Los doctores hablan de sólo 30 minutos al día y ofrecen una lista de actividades como alternativa, que incluye desde caminar con un paso acelerado a permanecer de pie en la oficina, pero en un mundo "contrarreloj" no resulta tan fácil encontrar el tiempo necesario para hacer ejercicio.

Es por eso que mientras los gimnasios ofrecen cada vez más sesiones de entrenamiento de mucha intensidad y de corta duración, también está aumentando la oferta de productos que buscan acelerar los efectos que brinda el hacer ejercicio. Uno de ellos es la ropa, una de las industrias que más ha evolucionado en los últimos años presionada por las demandas cada vez más específicas y exigentes de los deportistas.

Cuestión de tiempo

"La gente busca ese tipo de ropa para adelgazar o para acelerar los efectos del ejercicio. Un cuerpo suele calentarse en un tiempo de ocho minutos, pero estos tejidos impulsan el calor, lo que te permite estar preparado en menos de cinco", dijo Dhyana van der Pols, jefe de innovación de textiles y producción de la Federación Mundial de la Industria de Productos Deportivos (WFSGI, por sus siglas en inglés).

Los nuevos productos difieren de los tradicionales trajes de sauna o ropa para sudar, que suelen utilizarse en deportes como boxeo para perder peso en un momento específico y poder cumplir con las limitaciones de las diferentes categorías, pero que no por eso ayudan a adelgazar.

"El punto es que la gente quiere apurar su metabolismo aumentando la temperatura del cuerpo. Al lograrlo de una manera más rápida puede intensificar la quema de energía, y por ende aumentar la pérdida de calorías", señaló Van der Pols.

"Lo que no se va a lograr es crear masa muscular en un período de tiempo tan corto", aclaró.

Es cierto que ya no se trata solamente de hacer ejercicio, también es necesario lucir bien mientras se hace. Y con tanta variedad de diseños y modelos es crucial saber escoger bien para obtener el beneficio esperado.

Si bien los preparadores físicos recomiendan siempre mirar primero las propiedades y características de las prendas, también aceptan que para las personas un factor a tener en cuenta es la apariencia, algo que puede resultar vital para impulsar su confianza y el deseo de mantenerse activo.

El problema es que cada persona tiene unas características específicas y cada organismo necesita de un período de tiempo determinado para funcionar a su máxima capacidad. Acelerar todo este proceso puede llegar a ser contraproducente por varias razones.

Una de ellas es el aumento en exceso de la temperatura corporal. Al tratar de entrar en calor más rápidamente es probable que el cuerpo produzca una cantidad de sudor más alta de la habitual, lo que puede conllevar a la pérdida no sólo de líquidos vitales sino también de importantes sales y minerales.

La otra razón es que la persona puede quedar expuesta a lesiones musculares dada la intensidad a la que se someterá el cuerpo en un período de tiempo tan corto. Van der Pols advirtió que "todo debe ser moderado, no puede haber excesos".

La dirigente del WFSGI explicó que toda esta nueva tendencia es algo nuevo, que tiene que ver "con el aprovechamiento del tiempo. La gente quiere estar activa, pero no quiere pasar cuatro horas en el gimnasio. Además, agregó, también hay otro tipo de tejidos "que después del ejercicio te ayudan a enfriarte y reducen la temperatura del cuerpo".

Fuente: BBC