

## Ejercicio físico y obesidad: beneficios físicos y psicológicos



La obesidad es una condición de salud compleja que no se reduce únicamente al exceso de peso y al aumento del consumo de calorías, sino que involucra varios factores comportamentales, emocionales y psicológicos.

Al mismo tiempo, la relación entre el ejercicio físico y la pérdida de peso está adquiriendo más relevancia, pero no precisamente por su papel en la quema de calorías. Esto se debe al hecho de que la práctica de ejercicio físico también influye en varios aspectos psicológicos relacionados con el exceso de peso, que pueden ser tanto la causa como la consecuencia de la obesidad.

### Ejercicio físico y obesidad: principales beneficios

La práctica de ejercicio físico es uno de los puntos fundamentales en el tratamiento de la obesidad y, junto con la reeducación alimentaria, forma parte de las estrategias no farmacológicas para promover la pérdida de peso.

Además, el ejercicio físico regular también contribuye a mejorar la salud en general, ya que influye en el funcionamiento del organismo en su conjunto.

De esta manera, podemos mencionar los principales beneficios del ejercicio físico:

- **Quema de calorías:** El efecto más recordado, se produce a través del aumento del gasto energético, contribuyendo así al déficit calórico necesario para la pérdida de peso
- **Mejora del metabolismo:** Otro beneficio es el aumento de la tasa metabólica basal, es decir, el ejercicio hace que tu cuerpo quemé más calorías, incluso en reposo
- **Aumento y mantenimiento de la masa muscular:** Durante el adelgazamiento, es común la pérdida simultánea de masa muscular, ya que tu cuerpo comienza a utilizar las reservas internas para obtener energía. De esta forma, el ejercicio ayuda tanto a construir como a preservar la masa magra
- **Mejora de la sensibilidad a la insulina:** Una de las posibles consecuencias de la obesidad es el desarrollo de la Diabetes tipo 2, ya que las células del cuerpo se vuelven gradualmente resistentes a la insulina. Pero el ejercicio regular puede mejorar la sensibilidad a esta hormona, ayudando así a controlar tus niveles de azúcar en la sangre y prevenir la progresión hacia la diabetes
- **Reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares:** Otro punto positivo es la reducción de la presión arterial, la mejora de los niveles de colesterol y triglicéridos, y el fortalecimiento del corazón, reduciendo así el riesgo de desarrollar una serie de enfermedades cardiovasculares
- **Control del apetito:** El ejercicio puede influir en la liberación de hormonas que regulan el apetito, ayudando a controlar la ingesta de alimentos y evitar excesos

- **Mejora del bienestar psicológico:** La práctica de actividad física conduce a la liberación de endorfinas, sustancias que generan una intensa sensación de bienestar. Así, el ejercicio puede ayudarte a reducir los síntomas de ansiedad y depresión, que a menudo están relacionados con la obesidad

Sin embargo, es importante destacar que el tratamiento de la obesidad es un proceso complejo e implica una serie de cambios en el estilo de vida, la alimentación y, a menudo, la necesidad de tratamientos médicos.

Además, la elección del tipo, la intensidad y la duración del ejercicio debe realizarse en conjunto con un profesional calificado, para que se adapten al nivel de aptitud física y la condición de salud de cada uno.

### **Psicología de la obesidad: ¿Puede el ejercicio ayudar?**

Como vimos anteriormente, la práctica de ejercicio físico puede ser una excelente aliada en el tratamiento de la obesidad.



Pero uno de los beneficios más importantes, que a menudo se pasa por alto, puede desempeñar un papel crucial en la pérdida de peso: la mejora del bienestar psicológico.

Este efecto del ejercicio está siendo cada vez más estudiado, especialmente cuando la actividad se incluye en un plan terapéutico integral, es decir, que tiene en cuenta las diversas causas y consecuencias de la obesidad.

Por lo tanto, ahora profundizaremos en los efectos psicológicos del ejercicio y su papel en la pérdida de peso:

#### **1. Motivación para continuar el tratamiento**

Después de comenzar una rutina de actividades físicas, muchas personas informan que adoptar una dieta equilibrada o incluso una restricción calórica se vuelve más fácil.

Entre las teorías que explican este efecto, hay una que destaca y que a menudo es mencionada por personas que están en algún programa de pérdida de peso: la sensación de que comer algo más calórico hace que el ejercicio se “desperdicie”.

Además, a medida que la persona avanza en la actividad física elegida, este estímulo para mantenerse en el tratamiento de la obesidad aumenta.

#### **2. Socialización**

La lucha contra la obesidad puede parecer algo solitario, tanto debido al estigma que todavía existe en nuestra sociedad como a la vergüenza que sienten muchas personas que tienen sobrepeso.

Sin embargo, la obesidad y el sobrepeso son problemas cada vez más comunes, independientemente de la clase social, el sexo o la edad.

Así que realizar alguna actividad física, sea cual sea, puede ser una forma de conectarte con otras personas que buscan los mismos objetivos.

### 3. Mejora de los síntomas de ansiedad

La ansiedad es un problema que a menudo está asociado con la obesidad, la compulsión alimentaria y otros trastornos alimentarios.

Esto sucede de diferentes maneras:

- El uso de la comida como una forma de reducir los síntomas de la ansiedad. En estos casos, casi siempre existe una preferencia por alimentos ricos en carbohidratos simples
- Dificultad para salir de casa, lo que puede evitar la realización de actividades físicas

O sea, el ejercicio físico puede ser una forma de hacer frente a los síntomas de la ansiedad, ya que este tipo de actividad estimula la liberación de endorfinas. Así, incluso con las dificultades iniciales, se produce una mejora en la situación, ya que las endorfinas inducen sensaciones de placer y relajación.

### 4. Mejora del estado de ánimo

La asociación entre trastornos del estado de ánimo, especialmente la depresión, y la obesidad es algo reconocido por especialistas en diversas áreas de la ciencia. Esta relación puede manifestarse tanto como causa, como consecuencia o, en muchos casos, ambas cosas.

Es decir, la depresión puede ser una de las causas del aumento de peso, así como una consecuencia de él. Y, dada esta asociación, es importante abordar ambos problemas simultáneamente para mejorar los resultados.

En este contexto, el ejercicio, según estudios más recientes, puede ser una excelente opción, ya que contribuye de manera significativa a mejorar el estado de ánimo al mismo tiempo que quema calorías.

### Cuidado con las expectativas

Como hemos visto, la práctica de ejercicios físicos es una herramienta importante en cualquier programa de pérdida de peso, ya sea por sus efectos metabólicos o psicológicos. Pero es esencial ajustar las expectativas, evitando así frustraciones y el abandono de la actividad.



Estas expectativas irreales a menudo son causadas por las redes sociales, que transmiten una noción errónea de que es posible obtener resultados significativos en poco tiempo.

Esto se debe a que lo que vemos en internet es solo lo que la persona o *influencer* quiere mostrar. Y en la mayoría de los casos, no se muestra el proceso que llevó a los cambios corporales que se muestran allí, al menos no de manera completa.

Por lo tanto, quedamos con la impresión de que tales resultados vinieron rápidamente, solo con la realización de los ejercicios mostrados en las publicaciones.

Pero, como sabemos, la pérdida de peso y el aumento y definición de la masa magra suelen ocurrir de manera gradual.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta algunas cosas para no sentirte desanimado:

- Cada organismo es único y responde de manera diferente a los estímulos físicos
- Lo que se muestra en las redes sociales no es toda la realidad. A veces, otros procedimientos, como la liposucción, son realizados por *influencers* con el objetivo de mejorar la definición muscular
- No todos los beneficios del ejercicio se ven en forma de cambios corporales. Algunos ejemplos son: aumento de la energía, mejora del estado de ánimo, del sueño, de la movilidad y de la resistencia física

Finalmente, es necesario recordar que el ejercicio no produce resultados inmediatos, pero es esencial para el mantenimiento del peso y la mejora de la salud, ambos objetivos a medio y largo plazo.