



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y PÉRDIDA DE PESO: ¿SIRVE?

El entrenamiento funcional se ha puesto de moda en los centros deportivos, sobre todo porque el tipo de ejercicios que se realizan ayudan a trabajar todos los grupos musculares. A este tipo de entrenamiento se le atribuyen varios beneficios como mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación, además de favorecer la pérdida de peso, pero, ¿realmente puede ser útil para lograr este último objetivo?

Debido a que en el entrenamiento funcional se trabajan los músculos de forma continua e integral, puede ser benéfico para la pérdida de peso, ya que, al hacer ejercicios de moderada intensidad, corta duración y en circuito, ayudan a que las personas quemen más calorías y tengan más apego al ejercicio a largo plazo; sobre todo en aquellas personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio.

Beneficios del entrenamiento funcional acompañado de una dieta equilibrada:

- Gasto de energía del músculo.
- Aumenta metabolismo.
- Pérdida de peso.





Además, vale la pena señalar que conforme una persona incrementa su masa muscular gracias al estímulo constante del ejercicio y a una dieta equilibrada, el gasto de energía del músculo, aun estando en reposo, tiende a ser más elevado; como consecuencia, aumenta el metabolismo de las personas, dando como resultado una mayor pérdida de peso, principalmente de masa grasa.

Finalmente, no olvidemos que para lograr una pérdida de peso saludable y a largo plazo, es necesario combinar el consumo de una dieta adecuada y realizar ejercicio como parte de un estilo de vida saludable. No hay una rutina que beneficie a todas las personas de la misma manera, cada uno tenemos objetivos diferentes, por lo que debe ser personalizada tanto la estrategia nutricional como el entrenamiento.