

Kieser Training le proporciona la fuerza necesaria para perder peso

Dr. Franz J. Linnenbaum, Cirujano Ortopédico, Bielefeld, Alemania

La función de los músculos esqueléticos es mucho más que facilitar el movimiento. Actualmente, disponemos de pruebas suficientes como para afirmar que los músculos desempeñan un papel crucial en la salud del metabolismo. Unos músculos débiles o atrofiados, junto a un elevado nivel de grasa corporal, son los principales factores del desencadenamiento de una disfunción metabólica compleja. En las sociedades occidentales, la incidencia de este tipo de desorden entre los individuos que presentan una predisposición genética se está convirtiendo en un fenómeno cada vez más común. Y es aún más grave constatar que se da en grupos de edad cada vez más jóvenes, haciendo de los niños pacientes. El fenómeno, conocido como “Síndrome X” o “Cuarteto fatal”, hace referencia a la coexistencia de diabetes mellitus del tipo II (diabetes adquirida), hipercolesterolemia (niveles elevados de colesterol), hipertensión (presión arterial elevada) y adiposidad (obesidad).

Causa: dieta pobre y esfuerzo muscular insuficiente

Un tipo de alimentación inadecuada, consumida en excesiva cantidad, junto a una carencia de esfuerzo muscular, están incrementando la inmovilidad y el número de obesos de nuestras sociedades. El sobrepeso extremo acelera el desarrollo de los problemas asociados con el desgaste natural de la columna y de las articulaciones y puede, al mismo tiempo, desencadenar desórdenes metabólicos insidiosos, que a menudo pasan desapercibidos durante muchos años, pero que pueden tener consecuencias fatales. La presencia prolongada de unos niveles elevados de azúcar en sangre, combinada con una presión

arterial alta, puede causar daños severos a los órganos y a los vasos sanguíneos, con lo cual se incrementa el riesgo de sufrir desórdenes circulatorios, derrames cerebrales o dolencias cardíacas coronarias de gravedad e infartos. Las amputaciones, la ceguera o la impotencia se están convirtiendo en una auténtica amenaza.

Resultado: la resistencia a la insulina muscular

La diabetes mellitus de tipo II provoca que células musculares se insensibilicen progresivamente al mensajero de la insulina. La insulina, secretada por el páncreas, controla el nivel de azúcar en la sangre y garantiza que la glucosa sea utilizada por los músculos, o bien, cuando no existe esfuerzo muscular, sea almacenada como glicógeno. Pero el exceso de glicógeno se almacena en forma de lípidos. Cuando los músculos se vuelven menos sensibles a la insulina, el organismo se ve obligado a producir una mayor cantidad de insulina para mantener este sistema de control y, si este desequilibrio se prolonga, el páncreas deja de funcionar y enfermamos.

Solución: un fortalecimiento muscular orientado a la salud

Si ejercitamos los músculos hasta llegar al agotamiento muscular y controlamos la dieta, podremos controlar el problema. Al contrario de lo que sucede si nos basamos exclusivamente en la medicación, estos dos factores ejercen un efecto duradero sobre la actividad metabólica de la célula muscular. Esto se debe a que la enfermedad se localiza, primordialmente, en los músculos, de modo que la rehabilitación muscular tendrá, inevitablemente, un resultado

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD

beneficioso. El fortalecimiento muscular orientado a la salud tiene un efecto positivo en nuestro metabolismo: incrementa la sensibilidad a la insulina de los músculos, disminuye la presión sanguínea sistólica y diastólica, mejora la tolerancia a la glucosa y reduce el tejido adiposo del torso. En otras palabras, un cuerpo bien ejercitado no sólo regenera nuestro aspecto externo, sino que también mejora nuestra salud.