



SPORT STYLE SUPLEMENTO DE
ESTILO DE VIDA DEL **DIARIO SPORT**

Entrenamiento bajo cero

Correr o practicar cualquier deporte al aire libre cuando hace mucho frío tiene muchos más beneficios de los que piensas: mejora la capacidad física, la resistencia, la fuerza de los músculos y, además, se queman más calorías.

ENTRENAMIENTO Y FRÍO ▶ ENTRENAR EN INVIERNO ES POCO MOTIVADOR PERO APORTA NUMEROSOS BENEFICIOS



Cuando bajan las temperaturas muchos ven el entrenamiento con otros ojos. Sin embargo, entrenar en invierno no solo es igual de necesario, sino que **tiene otros beneficios** que nos son favorables

Todos hemos oído alguna vez que el frío obliga a nuestro cuerpo a mantener su temperatura estable como animales de sangre caliente que somos, invirtiendo para ello una mayor quema de calorías. Sin embargo, las temperaturas bajas también nos invitan a consumir alimentos y platos más contundentes y ricos en hidratos y grasa. Es aquí dónde la biología nos ofrece una original dicotomía invernal, ayudándonos a quemar más calorías por, por un lado, pero llevándonos instintivamente a consumir más por medio de la alimentación para contrarrestarlo. Sabiendo esto, parece fácil llegar a la conclusión de que, controlando nuestro instinto de acumulación de grasa, tendremos todo a nuestro favor para salir beneficiados de tal tesitura, pero, siendo realistas, es en el entrenamiento en el que debemos poner nuestro

esfuerzo para conseguirlo aprovechando el aumento del metabolismo que nos regala hacerlo con frío. El frío obliga a nuestro organismo a quemar más calorías para mantener nuestra temperatura, algo debido en mayor medida a la constricción arterial periférica, responsable de la palidez que nos provocan las bajas temperaturas al enviar el organismo toda la sangre posible al interior del cuerpo como mecanismo de protección de los órganos vitales. Para entrar en calor, el organismo precisa de una mayor inversión calórica, que se mantiene alta durante el entrenamiento para estabilizarla. Entrenar en invierno ayuda a reforzar el sistema inmunológico, aumenta la capacidad cardiaca y mejora de manera global nuestro estado de ánimo. También mejora la circulación periférica, que se ve ralentizada de manera natural con las bajas temperaturas, y vemos a simple vista en forma de palidez y sequedad en la piel por la menor cantidad de riego y por tanto, de oxígeno y nutrientes.

ANTES Y DESPUÉS DE ENTRENAR CON FRÍO

Ya sea en interior o exterior, la ropa deportiva debe abrigarnos, pero no agobiarnos, para lo que buscaremos prendas de manga y pierna larga de materiales técnicos transpirables adecuados y/o algodón natural. Gorros, bufandas y guantes serán solo necesarios si las temperaturas son inferiores a los 3º y solo en exterior.



- 1 Sudadera de **Zareth by AC**, la firma andorrana más cool @zarethbyac
- 2 Plumífero masculino de **J. Crew**
- 3 Anorak para hombre de **Blauer**
- 4 Gorro de **Balenciaga**
- 5 Gorro de lana de **Blauer**
- 6 Parka 3D de **Uniqlo**
- 7 Chaqueta térmica de **The North Face**
- 8 Gafas de **Evil Eye** para **Cottet**
- 9 Guantes de **Asics**
- 10 Térmico de **Buff**.



iBien abrigad@s!



Beneficios de hacer deporte en invierno

1 SE QUEMAN MÁS CALORÍAS. Con el frío, la temperatura corporal baja y nuestro organismo debe hacer un mayor esfuerzo para recuperar el calor. ¿Cómo? Aumentando su actividad metabólica con el fin de que las células consuman más energía para transformarla en calor.

Cuando realizamos ejercicio con bajas temperaturas, a este esfuerzo del organismo debemos añadir, además, el que debe hacer para activar nuestros músculos, que con las bajas temperaturas tienden a contraerse y estar más rígidos. Y también para recuperar el equilibrio que supone los cambios de temperatura, el consumo de oxígeno y la pérdida de líquidos del ejercicio físico.

2 MEJORA NUESTRA FORMA FÍSICA. El cuerpo debe mejorar su rendimiento en todos los aspectos para adaptarse a las bajas temperaturas: mejora la capacidad cardiovascular (lo que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales), la capacidad cardiopulmonar y desarrolla los músculos.

3 MEJORA EL SISTEMA INMUNE. Según un estudio publicado en el **Journal of Applied Physiology**, los leucocitos y granulocitos, responsables del buen funcionamiento del sistema inmunológico, aumentan su producción cuando realizamos ejercicio con bajas temperaturas. En este punto debemos aclarar que los beneficios se consiguen cuando no hablamos de temperaturas extremas. Si al cuerpo no le da tiempo a calentarse realizando una actividad que exija mucho esfuerzo durante demasiado tiempo, el efecto sobre las defensas será exactamente el contrario.

4 ESTAMOS MÁS HIDRATADOS. En verano se suda mucho más al hacer ejercicio, por lo que practicar deporte en invierno nos ayuda a mantenernos mejor hidratados en esta época en la que es normal que sintamos menos la necesidad de beber.

5 MEJORA EL ÁNIMO. Practicar ejercicio libera endorfinas, nos hace desconectar y plantearnos metas. Mejora así nuestra sensación de bienestar, aleja el estrés y la depresión.

La hidratación sigue siendo básica para ofrecer al organismo un reservorio hídrico óptimo durante el entrenamiento, aunque el frío suele confundir a la sed y solemos beber menos con frío, por lo que deberemos beber suficientes líquidos (agua o zumos naturales) a las horas previas.

Los estiramientos deben seguir siendo prioritarios con el frío, tanto antes como después del entrenamiento, ya que las bajas temperaturas tienden a contraer las fibras musculares, y por tanto, no hacerlos acarrea un mayor riesgo de lesiones.

La ducha e higiene tras el entrenamiento en invierno no debe hacerse con agua muy caliente sino templada, ya que, a pesar de la relajación y efecto sedativo que ofrece a la musculatura, ralentiza su correcto enfriamiento progresivo y favorece la deshidratación de la piel y la posible rotura de capilares epidérmicos evitando sensaciones de frío ya que el entrenamiento consigue que sean ellos sus propias fuentes de calor y, por tanto, también de mayor quema de calorías.

En los meses de frío nos cuesta más salir de casa por razones obvias, y también entrenar, ya sea al aire libre o en sala. Sin embargo, todos notamos rápidamente las particularidades positivas que nos ofrece, ya que no solo nos ayuda a quemar más calorías sin mayor esfuerzo, sino que repercute de manera muy positiva en nuestro bienestar general y en nuestro estado anímico en particular, algo muy necesario en los meses de frío que suelen traer consigo mayores índices de depresión y estrés.", explica **Sara Álvarez**, directora de **Reto 48**.

Zona Vip



Valentía, fortaleza, audacia, sensibilidad y originalidad es lo que tienen en común **Sofía, Corina, María, Carla, Daniela y Lucía**, niñas en tratamiento oncológico, y las **Princesas Disney**. De esta idea parte la alianza de la **Fundación Jugaterapia y Disney**, que se unen en un nuevo proyecto solidario y de empoderamiento con el lanzamiento de un nuevo **Baby Pelón**.

El jugador de baloncesto del FC Barcelona **Álex Abrines** se recupera cómodamente en casa de su lesión en la rodilla con la ayuda de un menú especial postoperatorio de traumatología creado por **Welthy**. Esta empresa de alimentación saludable a domicilio ha diseñado para el deportista una dieta diaria centrada en evitar los déficits nutricionales de vitaminas, minerales y macronutrientes.



Felixofia ofrece todo un universo on-line de bienestar por el que navegar y descubrir decenas de soluciones naturales. Es mucho más que un e-commerce dedicado al cuidado de cuerpo, mente y espíritu, ya que la experiencia traspasa la pantalla e invita a seguirlo para mejorar cada día el estado de armonía y bienestar.



Del 30 de noviembre al 5 de diciembre, la pastelería **Escribà** de la Gran Vía de las Cortes Catalanas se convertirá en la primera **Pink Lady Shop** de la ciudad condal, con decoración inspirada en las icónicas manzanas rosas producidas en Lleida y Girona y los dulces diseñados por el prestigioso repostero con **Pink Lady**.



El técnico del Barça y **Leo Messi** con la camiseta del PSG son algunas de las novedades que **cagagner.com** ha elaborado para esta temporada.



También presentan personajes inspirados en el mundo del deporte como el 'cagagner' de halterofilia, el jugador de pádel y de tenis, el ciclista y el practicante de pádel surf.



La nueva **Polaroid Now +** es la cámara más creativa de la firma hasta la fecha. Experimenta con 5 filtros de lente o prueba la prioridad de apertura, la doble exposición y el light painting. Está disponible en blanco, negro y gris y puedes completar el pack con la impresora.

