

Cómo lograr estar en la mejor forma física de su vida después de los 40

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las personas de 40 años de edad en adelante deberían enfocarse en el entrenamiento de fuerza, entrenamiento de flexibilidad y entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)
- › También es importante que al llegar a la mediana edad trabaje sus músculos centrales y camine regularmente (10 000 pasos al día)
- › A medida que aumente la intensidad de sus ejercicios, asegúrese de tomarse el tiempo adecuado para una recuperación apropiada (la mayoría de los ejercicios HIIT deben realizarse tan sólo tres veces a la semana o menos)

Los cambios relacionados con la edad pueden ocurrir en su cuerpo a finales de los veintes y treintas, pero para muchas personas, es hasta su cumpleaños número 40 cuando se les mete la idea de "envejecimiento".

Primero dejemos claro que el envejecimiento es más bien una actitud que un hecho inamovible. Y su estilo de vida puede ser crucial para retrasar (o acelerar) los efectos del tiempo.

Con este fin, el **ejercicio** es lo más cercano que puede llegar una fuente de la juventud real. Los tipos correctos de ejercicio pueden prevenir la pérdida muscular relacionada con la edad, retrasar el deterioro cognitivo e incluso activar la biogénesis mitocondrial, un deterioro que es común en el envejecimiento.

Esto revierte significativamente los deterioros relacionados con la edad en la masa mitocondrial y en efecto detiene el envejecimiento por completo.

Cómo optimizar su estado físico después de los 40

El primer paso es simplemente ponerse en movimiento, pero más allá de eso deberá ajustar su programa de ejercicios según sus 40 años. Esto no significa que debe tomárselo con calma – significa que debe adaptar sus ejercicios para que pueda estar en la mejor forma física de su vida, incluso si tiene 40 años o más.

Trabaje la flexibilidad: Una investigación publicada en American Journal of Physiology encontró que no poder tocar los dedos mientras está sentado (sentado sobre el suelo con las piernas estiradas frente a ti) significa que tus arterias se han puesto rígidas y tiene mayor riesgo de ataque cardíaco o derrame cerebral.

El estudio encontró que las puntuaciones de flexibilidad de los participantes se correlacionaron con su presión arterial, estado físico cardio-respiratorio y otras medidas de la salud cardíaca. Además, perder flexibilidad – algo que sucede a medida que envejece si no hace algo para detenerlo – aumenta su riesgo de lesiones y le dificulta mantenerse activo.

El yoga y otro tipo de ejercicios utilizando rodillos de espuma pueden ser útiles para aumentar la flexibilidad, también recomiendo los estiramientos aislados activos desarrollados por Aaron Mattes.

Con el **Estiramiento Aislado Activo**, mantiene cada estiramiento por tan sólo 2 segundos, lo que trabaja con la composición fisiológica natural de su cuerpo para mejorar la circulación y aumentar la elasticidad de sus articulaciones musculares.

Esta técnica también permite que su cuerpo se repare a sí mismo y lo prepara para las actividades cotidianas. También puede utilizar dispositivos como el Power Plate que lo ayudan a estirarse y a aumentar su flexibilidad.

Deshágase de las largas horas de ejercicio cardiovascular: Los ejercicios de extrema resistencia, como los maratones y los triatlones, representan riesgos significativos para su corazón, algunos de los cuales podrían ser irreversibles y mortales.

Correr largas distancias puede provocar una sobrecarga de volumen agudo, inflamación, engrosamiento y endurecimiento del músculo cardíaco y arterias, calcificación arterial coronaria, arritmias y ataque cardíaco súbito. De hecho, si hace mucho ejercicio o durante demasiado tiempo, puede ocurrir lo siguiente:

1. Su cuerpo puede entrar en estado catabólico, en el que los tejidos se descomponen
2. Puede liberar cortisol en exceso (una hormona del estrés), que no sólo contribuye con el catabolismo sino también con las enfermedades crónicas
3. Puede desarrollar rasgaduras microscópicas en las fibras musculares (que podrían no curarse si sigue haciendo ejercicio en exceso) y un mayor riesgo de lesiones
4. Podría debilitar su sistema inmunológico

Hay muy pocos beneficios y posibles daños, de hacer ejercicios cardiovasculares más de 45 minutos por sesión y si lo hace correctamente, su **sesión de ejercicios** debería durar mucho menos tiempo.

El ejercicio de alta intensidad también es para personas de más de 40: La investigación presentada en la reunión EuroPREvent en mayo del 2014 en Ámsterdam, Países Bajos, encontró que los hombres que comenzaban con los ejercicios intensos después de los 40 años de edad obtuvieron beneficios similares a los que comenzar a antes de los 30 – también mostraron ventajas de salud que no tenían los hombres que no se ejercitaban.

Por ejemplo, ambos grupos (aquellos que empezaron antes de los 30 y los que empezaron después de los 40) tuvieron una frecuencia cardíaca en reposo de aproximadamente 57 a 58 latidos por minuto, una cantidad mucho menor que los hombres que no se ejercitaron (que tuvieron una frecuencia cardíaca en reposo de aproximadamente 70 latidos por minuto).

Los hombres que se ejercitaban también tuvieron una captación máxima de oxígeno más alta (una medida del estado físico) y evidencia similar de mejoras relacionadas con

el ejercicio en la estructura y función del corazón.

Cuatro minutos de ejercicio realizado a una intensidad extrema cuatro veces a la semana también podría mejorar su capacidad anaeróbica en un 28% y su VO2 máx y potencia aeróbica máxima en un 15% en tan sólo seis semanas.

A modo de comparación, aquellos que realizaron una hora de ejercicio cardiovascular constante en una bicicleta estacionaria cinco veces a la semana, sólo aumentaron su VO2 máx en un 10% y su régimen no tuvo ningún efecto en su capacidad anaeróbica.

El entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) incluso aumenta la producción natural de la hormona del crecimiento humano (HGH), que ayudará a tratar la pérdida de músculo y atrofia que generalmente ocurren con el envejecimiento.

Su producción de la vital **hormona del crecimiento humano** aumenta hasta un 771% durante el entrenamiento HIIT. Mientras más altos sean sus niveles de HGH, se sentirá más sano, más fuerte y más "jovial".

Pruebe ejercicios que trabajen sus músculos centrales: Con el ejercicio, algunas veces los movimientos más simples son los que dan los mejores resultados a su físico y este ciertamente es el caso con los ejercicios para trabajar los músculos centrales, como la plancha (posición plank). Para hacer la **plancha**, levante su cuerpo del piso (la parte del tronco), asegurándose de mantener una posición recta.

La plancha ayudará a trabajar sus músculos centrales profundos que son la base del famoso abdomen "six-pack". A medida que va fortaleciendo sus músculos abdominales, su abdomen se empieza a poner duro. Mientras desarrolla fuerza, la plancha también aumenta la flexibilidad en los grupos musculares posteriores.

Los músculos alrededor de los hombros, clavícula y omóplatos se expandirán y estirarán (un área que por lo general no recibe mucha atención), al igual que sus tendones e incluso el arco y dedos de los pies.

También es una excelente opción para trabajar el equilibrio y la postura, porque para lograr hacer la plancha correctamente debe involucrar los músculos abdominales para

mantenerse estirado. Las planchas laterales o planchas con extensiones son particularmente benéficas para el equilibrio, ya que se realizan sobre una pelota de estabilidad.

Recupérese entre sesiones de entrenamiento: Esto es especialmente importante cuando hace ejercicio de alta intensidad. Uno de los conceptos claves del HIIT es que la intensidad y la cantidad de tiempo que pasa haciendo ejercicio son inversamente proporcionales.

Lo que quiere decir que entre mayor sea la intensidad, menor tiempo que pasa haciendo ejercicio. Por otra parte, a medida que aumenta la intensidad, también necesitará más tiempo de recuperación entre sesiones, así que la frecuencia de los entrenamientos también disminuye. Como máximo, deberá hacer ejercicios HIIT tres veces a la semana. Si hace más de esa cantidad podría ser altamente contraproducente.

De 10,000 pasos al día: Dar 10,000 pasos al día es un requisito básico para una salud óptima, es como tomar las cantidades adecuadas de agua todos los días. Esto no reemplaza su sesión de ejercicio, más bien es una adición a su ejercicio regular y le ayudará a levantarse de la silla y contrarrestar algunos de los efectos negativos de permanecer sentado durante mucho tiempo.

El entrenamiento de fuerza es básico para las personas de 40 años en adelante

Sin entrenamiento con peso, sus músculos se atrofiarán y perderá masa muscular. La pérdida de masa muscular relacionada con la edad se conoce como sarcopenia y si no hace algo para detenerla entonces puede esperar perder aproximadamente 15% de su masa muscular entre los 30 y 80 años de edad.

Incluso si nunca antes ha hecho entrenamiento con peso, este es el momento para comenzar. Además de ayudarlo a mantener su masa muscular, el entrenamiento de fuerza puede ayudarlo a construir densidad ósea, reducir el riesgo de caídas, aliviar el dolor articular e incluso mejorar el control de azúcar en la sangre.

El entrenamiento de fuerza también aumenta la producción de factores de crecimiento, que son responsables del crecimiento celular, proliferación y diferenciación. Algunos de estos factores de crecimiento también promueven el crecimiento, diferenciación y supervivencia de las neuronas, lo que ayuda a explicar por qué trabajar sus músculos también beneficia a su cerebro y ayuda a prevenir la [demencia](#).

Pruebe el entrenamiento súper lento con peso

Las personas de todas las edades pueden beneficiarse del entrenamiento súper lento con peso, pero este definitivamente es un método a considerar si es de mediana edad o más. Al ralentizar los movimientos, convierte su sesión de entrenamiento con peso en un ejercicio de alta intensidad.

Le recomiendo utilizar cuatro o cinco movimientos compuestos básicos para sus ejercicios súper-lentos (alta intensidad).

Los movimientos compuestos son movimientos que requieren de la coordinación de varios grupos musculares – por ejemplo, [sentadillas](#), press de pecho y compound rows (jalón con polea). Aquí mi versión de la técnica. También muestro una serie de ejercicios en el video de arriba, al comenzar con una marca de 15 minutos:

- Comience levantando el peso lenta y gradualmente. Haga esto con un movimiento positivo de cuatro segundos y un movimiento negativo de cuatro segundos, lo que significa que tarda cuatro segundos, o un conteo lento de cuatro, para levantar el peso, y otros cuatro segundos para bajarlo.
- Baje lentamente el peso en un conteo de cuatro.
- Repita hasta que esté cansado, que debe ser alrededor de cuatro a ocho repeticiones (una vez que se canse, no intente levantar erróneamente el peso para lograr una última repetición. En cambio siga tratando de producir el movimiento, aunque no lo logre, por otros cinco segundos más o menos.

Si está usando la cantidad adecuada de peso o resistencia, será capaz de realizar de ocho a 10 repeticiones.

- Cambie inmediatamente al siguiente ejercicio para ejercitar el grupo muscular deseado, y repita los tres primeros pasos.

Recuerde, si está en forma a los 40 o 50 años, tiene una mayor probabilidad de estar sano cuando llegue a los 70 u 80 años de edad. Los beneficios de comenzar – y continuar – un programa de ejercicio son inmensos, incluso si lo hace a la mediana edad o después.

Fuentes y Referencias

- [The Epoch Times April 12, 2016](#)
- [American Journal of Physiology May 9, 2012](#)
- [Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2009 Oct;297\(4\):H1314-8](#)
- [J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 1995 Nov;50 Spec No:5-8.](#)