VANITYSTRONG

Caminar vs. entrenamiento de fuerza para perder peso después de los 40

¿Es mejor caminar o levantar pesas después de los 40?

Para la mayoría de las personas, combinar ambas cosas tiene más sentido.

Caminar aumenta la actividad diaria, mejora la resistencia y requiere poca recuperación. Es fácil empezar con diez, veinte o treinta minutos.

El entrenamiento de fuerza ofrece algo diferente: estimula el músculo.

Eso importa especialmente durante una pérdida de peso, cuando el objetivo ideal no es simplemente bajar el número de la báscula, sino conservar la mayor cantidad posible de capacidad y masa muscular.

Con la edad, la conservación de fuerza y músculo adquiere más importancia.

No existe una obligación universal de caminar exactamente 10.000 pasos.

Usa los pasos para aumentar tu movimiento desde el nivel actual.

El HIIT tampoco es obligatorio.

La actividad física ayuda a controlar el peso, pero ofrece beneficios para la salud incluso cuando el peso no cambia mucho.

Una estrategia razonable podría incluir dos o tres días de fuerza y caminatas frecuentes.

La alimentación sigue siendo parte de la ecuación.

Fuentes y lecturas recomendadas

Estas referencias (en inglés) respaldan las afirmaciones sobre salud y actividad física de este artículo. Ninguna fuente respalda a VanityStrong, sus productos ni sus programas.

National Institute on Aging - How Can Strength Training Build Healthier Bodies as We Age? — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

Siguiente paso: utiliza el Fit Quiz para elegir un programa y combina el entrenamiento con caminatas regulares.

Enlaces de esta guía

Lee esta guía en línea (versión accesible) — https://vanitystrong.com/es/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

Hacer el Fit Quiz — https://vanitystrong.com/es/quiz

Ver los programas — https://vanitystrong.com/es/programs

Centro de ayuda — https://vanitystrong.com/es/support

VanityStrong es educación sobre fitness y bienestar general, no es un diagnóstico ni tratamiento médico. Las necesidades individuales varían. Consulta a un profesional de la salud cuando corresponda.