

SER Y ESTAR BIEN

¿Cuál es la mejor hora para practicar ejercicio si queremos perder peso?

Los ritmos biológicos condicionan todas las funciones del organismo, teniéndolos en cuenta podemos optimizar los beneficios tanto del ejercicio físico como de la alimentación.



[Elia F. Granados](#) Madrid [26/05/2017 - 09:55 h. CEST](#)

Elegir la hora del día a la que practicamos ejercicio es un lujo al alcance de unos pocos, la mayoría se ve obligado a adaptarse al horario de trabajo y a las responsabilidades familiares.

Esta semana en [Mañana Empiezo](#) de [Podium Podcast](#) sabremos más sobre los ritmos biológicos, en qué medida nos afectan y cómo interpretarlos en el día a día para utilizarlos a nuestro favor, tanto para **mejorar**

el sueño, la actividad física o el rendimiento intelectual y laboral.

El [entrenador personal José Cano](#), autor del libro [Esos malditos 5 kg](#), lo deja claro: "si queremos perder peso **lo importante es la regularidad en el entrenamiento, mañana o tarde no es lo importante**, aunque hay gente que prefiere hacerlo por las mañanas porque es una forma de activar su cuerpo y de acelerar el metabolismo basal".

En ese sentido debemos tener en cuenta que lo óptimo es **realizar cualquier tipo de actividad física aproximadamente una hora después de haber realizado la última comida**. El tipo de ejercicio que vayamos a realizar también está condicionado por el número de comidas que hayamos realizado antes de practicarlo, ya que cuantas más ingestas hayamos hecho "vamos a tener más aporte energético acumulado".

"El **ritmo circadiano afecta a todas nuestras funciones fisiológicas**, desde la alimentación, al ritmo vigilia-sueño, a la secreción de hormonas, a la disponibilidad para hacer tareas motoras o cognitivas, etc..." En ese sentido, José María Delgado-García, médico y cirujano especializado en neurociencia y coautor del libro *Los relojes que gobiernan la vida*, explica que "**la regularidad en las comidas, el sueño, y el ejercicio permite un mejor funcionamiento del organismo**. Determinados alimentos y medicamentos se digieren y se absorben mejor en función del momento del día en que se administran.

Sigue a [Mañana empiezo en Facebook](#) y en [Twitter](#), suscríbete al programa en **iTunes o iVoox** y descárgate la aplicación de Podium Podcast **para iOS o Android**.