

Bailar: Un excelente ejercicio para perder grasa



Con el avance del desarrollo socioeconómico, la obesidad se ha convertido en un problema en el ámbito de la salud pública mundial. Es una condición crónica compleja asociada a factores que abarcan el medio ambiente (incluido medio social y cultural), la genética, la fisiología, el metabolismo y la psicología. Además, se correlaciona significativamente con enfermedades como diabetes, cálculos biliares, hipertensión y enfermedades cardiovasculares y del aparato locomotor.

El ejercicio aeróbico regular puede facilitar la pérdida de peso y mejorar la aptitud cardiopulmonar y las capacidades físicas. La danza es un ejercicio aeróbico que combina entretenimiento y socialización, se puede adaptar a las características individuales y practicar solo o en grupo.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Ciencia y Tecnología Longjun Jing Hunan, en China, han realizado en enero de 2024, una revisión sobre los efectos de la danza en la composición corporal en personas con sobrepeso y obesidad. El metanálisis reveló que el baile tuvo mejoras significativas en **el peso corporal, el Índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa y la circunferencia de la cintura**. No se encontraron diferencias significativas en el índice cintura-cadera. No hubo diferencias en cuanto a qué tipo de baile es más adecuado y parece ser que en menores de 45 años la estrategia es más efectiva.

“Por su alta eficacia y sensación de disfrute, el baile puede ser una intervención de ejercicio beneficiosa para la pérdida de grasa”, señala la investigación que ha sido publicada en 'Plos One'.

La mayor frecuencia de las intervenciones analizadas fueron 3 veces por semana, con una duración entre 60 y 40 minutos. La mayoría de los grupos de control mantuvo sus estilos de vida normales y realizó un nivel de ejercicio semanal recomendado por la OMS (150 a 300 minutos de ejercicio de intensidad moderada).

Cada vez hay más evidencia de los beneficios derivados de la danza tanto a nivel físico como mental. Su práctica habitual puede mejorar el consumo de oxígeno, la presión arterial, la sensibilidad a la insulina, la condición física, los trastornos cognitivos y la salud mental y emocional.

No hay que olvidar la importancia de adquirir un hábito para mantener los beneficios para la salud. Existen otros tipos de ejercicio aeróbico como ciclismo o carrera que no están al alcance de todas las personas, en cambio el baile es una excelente herramienta a tener en cuenta para disfrutar y conseguir adherencia al ejercicio en personas con sobrepeso u obesidad.

[Artículo de Origen \(Bibliografía\)](https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0296089) [<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0296089>]