

¿CÓMO MANTENERSE ACTIVO Y EN MOVIMIENTO EN LA ÉPOCA NAVIDEÑA?

 **POR FRANCO MORA BROWN, FISIOTERAPEUTA Y PREPARADOR**

Entre villancicos y tamales, **el cuerpo también pide movimiento** ¡Muévalo! La Navidad suele verse como una pausa en los hábitos saludables, casi como una excusa para dejar el ejercicio o la actividad física. Pero esa idea merece cuestionarse: ¿por qué pensar que cuidarnos y disfrutar son incompatibles? El verdadero balance está en celebrar con energía, no en compensar excesos ni en castigarnos un mes después.

EL RETO Y LA SOLUCIÓN

La clave está en integrar el movimiento en la vida cotidiana. No se trata de pasar horas en el gimnasio, sino de aprovechar las oportunidades que la propia celebración nos ofrece. Bailar, caminar, jugar en familia: todo suma. El movimiento no es un sacrificio, es parte del disfrute. Mantenernos activos en navidad no solo ayuda a controlar el peso. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, mejora la circulación, disminuye el estrés y favorece un sueño reparador, factores esenciales para vivir las fiestas con plenitud.

DATOS QUE RESPALDAN LA IMPORTANCIA DEL BALANCE

La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad moderada por semana,

pero estima que 31% de los adultos y 80% de los adolescentes no cumplen con este mínimo. Caminar después de las comidas puede reducir los niveles de glucosa postprandial hasta en 22%, lo que resulta especialmente útil tras cenas abundantes.

Bailar puede quemar entre 200 y 400 calorías por hora, además de mejorar la salud cardiovascular y la coordinación, sin contar que disfrutamos con amigos, compañeros de trabajo o seres queridos.

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA MOVERSE EN NAVIDAD

Pequeñas metas diarias. Dedicar **10–15 minutos a ejercicios simples** como sentadillas, planchas o estiramientos mantiene la musculatura activa y previene rigidez.

Actividades familiares con movimiento. En Costa Rica y Latinoamérica, juegos tradicionales, partidos improvisados de fútbol o competencias amistosas son parte de la celebración y fortalecen vínculos.

Caminatas después de los tamales. Pasear en familia tras la cena ayuda a la digestión y activa el metabolismo.

Bailar con sabor local. **La cumbia, el swing criollo** o cualquier baile típico no solo animan la fiesta, cada paso, cada baile, es también una forma de cuidarte.

Aprovechar lo cotidiano. **Subir escaleras**, caminar para hacer compras o estacionar más lejos suma pasos y mejora la resistencia cardiovascular.

Caminatas en los **lugares turísticos** como playa o montaña durante los días libres ayuda a mantener el cuerpo activo.

RECORDAR EL BALANCE



La actividad física debe convivir con el descanso y el disfrute en familia. El objetivo no es compensar ni castigar al cuerpo, sino mantener el bienestar sin perder la esencia de las celebraciones.

¡UNA NAVIDAD CON ENERGÍA!

La actividad física debe convivir con el descanso y el disfrute en familia. El objetivo no es compensar ni castigar al cuerpo, sino mantener el bienestar sin perder la esencia de las celebraciones.