

## LAS PLATAFORMAS VIBRATORIAS, EFECTIVAS PARA PERDER GRASA

LUNES 11 DE MAYO DE 2009 09:33

Las plataformas vibratorias de ejercicio pueden ayudar a perder peso y sobre todo a reducir la peligrosa grasa abdominal, según un estudio presentado hoy en el Congreso Europeo sobre Obesidad en Holanda.

Los científicos de la universidad belga de Amberes observaron que las personas que utilizaron regularmente estas máquinas en combinación con una dieta tuvieron más éxito en mantener la pérdida de peso y reducir la grasa abdominal que las que hicieron un régimen combinado con una rutina de ejercicio más convencional.

El estudio es el primero que investiga los efectos de estos aparatos en las personas obesas, que según su autor principal, el fisioterapeuta Dirk Vissers, son "prometedores".

Vissers y sus colegas estudiaron a 61 personas con sobrepeso, la mayoría mujeres, durante un año.

El plan que siguieron duró seis meses, tras lo cual se les pidió que intentaran llevar una dieta sana y un régimen de ejercicios por su cuenta durante otros seis meses.

Los voluntarios fueron divididos en cuatro grupos: durante los primeros seis meses uno siguió una dieta baja en calorías sin hacer ejercicio, el otro hizo la misma dieta con un plan convencional de ejercicios, el tercero dieta y ejercicios en la máquina vibradora, y el cuarto nada.

"Al cabo de un año, sólo los grupos que realizaron ejercicios convencionales y en la máquina vibradora lograron mantener una pérdida de peso del 5%, considerada suficiente para mejorar la salud", señaló Vissers.

Los voluntarios que sólo hicieron dieta perdieron un 6% de su peso durante los primeros seis meses y no pudieron mantenerlo en los seis meses siguientes, y los que hicieron dieta y ejercicios convencionales adelgazaron un 7% y consiguieron mantener ese peso seis meses después.

Los que utilizaron la plataforma vibratoria perdieron el 11% por ciento de su peso a los seis meses y mantuvieron una pérdida del 10,5% al año.

Pero la gran diferencia fue que los que se ejercitaron en la máquina vibratoria perdieron 47,8 centímetros cuadrados de grasa abdominal y lo mantuvieron seis meses después, frente a una reducción de 17,6 centímetros cuadrados en los que realizaron gimnasia aeróbica.

Estos últimos sólo tenían 1,6 centímetros cuadrados de grasa menos al cumplirse un año del experimento.

"Estos resultados son muy alentadores, pero no significa que la gente que quiera adelgazar deba olvidarse de los ejercicios aeróbicos y saltar sobre la plataforma vibratoria", señaló Visser.

Según el fisioterapeuta estos ejercicios pueden ser una alternativa al levantamiento de pesas, porque la plataforma obliga a los músculos a contraerse con rapidez, lo que ayuda a crear masa muscular.

"Se dice que estas máquinas vibratorias son para gente perezosa. Puede ser un atajo, pero si resulta fácil es que no se está haciendo adecuadamente", añadió y dijo que es necesaria una supervisión para utilizarlas correctamente, sobre todo al principio.

No sirve para nada quedarse de pie sobre la plataforma sujetando el manillar, apostilló.

Según Vissers, serán necesarios nuevos estudios sobre personas obesas para confirmar los beneficios de estos aparatos y entender por qué son más efectivos que los ejercicios aeróbicos para perder grasa abdominal.