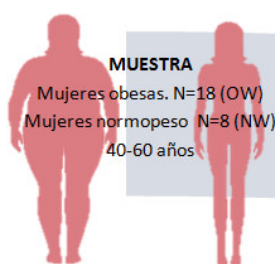


## Nuevo estudio demuestra que el CI es una herramienta válida en el control del sobrepeso y la obesidad

### Efectos de un programa de CI sobre los factores cardiometabólicos en mujeres con obesidad frente a normopeso



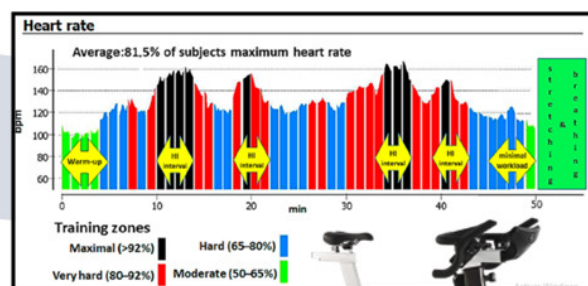
#### MUESTRA

Mujeres obesas. N=18 (OW)  
Mujeres normopeso N=8 (NW)  
40-60 años

\*Mantuvieron sus niveles normales de actividad física y patrones dietéticos. No usaron suplementos dietético

#### PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

- 12 semanas
- 3 sesiones/semana:
  - ✓ 5' (50-65% de la FCmáx)
  - ✓ 3-4 intervalos de 4' (>80% de la FCmax) intercalado con períodos de recuperación (65-80% de la FCmáx)
  - ✓ 10' vuelta a la calma



#### RESULTADOS

**Grupo de mujeres con obesidad disminuyó:**  
Masa corporal, perímetro de cintura y cadera  
Colesterol total  
Concentración de proteína C reactiva (CRP)

**Y un aumentó:**  
Masa muscular esquelética corporal total  
Concentración de HDL-C

**Ambos grupos aumentaron el VO2max**

#### CONCLUSIONES

12 semanas de CI regular es un potente estímulo para mejorar la composición corporal y la capacidad aeróbica en mujeres con peso normal y obesidad, pero solo reduce el peso corporal y aumenta la masa muscular en mujeres con obesidad. El CI mejoró aún más el metabolismo de los lípidos, especialmente en mujeres con obesidad, y redujo los niveles del marcador inflamatorio CRP



Efects of an indoor cycling program on cardiometabolic factors in women with obesity vs. normal body weight Ratajczak, M. et al (2020)

Nuestro profesor José Manuel Espinazo nos ha preparado esta infografía en la que nos explica los resultados de un reciente estudio publicado por Ratajczak, M. et al (2020) en el que queda demostrado que la práctica de CI puede ser una gran herramienta en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, mejorando los principales factores cardiometabólicos.

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/nuevo-estudio-demuestra-que-el-ci-es-una-herramienta-valida-en-el-control-del-sobrepeso-y-la->

obesidad?elem=202251