

¿Cuántos PAI de actividad física protegen del aumento de peso?



Las siglas en inglés “**PAI**” significan **Inteligencia de Actividad Personal**, que es un algoritmo que mide toda aquella actividad física que provoca que la frecuencia cardíaca aumente por encima de un determinado nivel. Por tanto, cuanto mayor sea la frecuencia cardíaca, más rápido se obtienen los puntos PAI.

Este algoritmo calcula la puntuación semanal basada en el perfil personal del usuario y sus variaciones en la frecuencia cardíaca durante ese periodo. Para poder medirla fácilmente, existen aplicaciones gratuitas como PAI Health, disponible para iPhone y Android.

En relación a este algoritmo, ha sido publicada una nueva investigación que demuestra que la actividad física equivalente a 100 PAI por semana puede contrarrestar con eficacia el aumento de peso excesivo. Este estudio ha sido realizado por el **Grupo de Investigación de Ejercicio Cardíaco (CERG)** de la **Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología (NTNU)**, un grupo liderado por el profesor **Ulrik Wisloff**.

Un investigador de este equipo, **Javaid Nauman**, señala que ya se había evidenciado que 100 PAI ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero ha sido

este nuevo estudio el que ha evidenciado que también ayuda a mantener un peso corporal saludable.

En este estudio se ha analizado a más de 85.000 noruegos sanos durante más de 20 años. Todos ellos fueron pesados, y su actividad física fue analizada al menos tres veces. Durante los años de estudio, de 1984 a 2008, el peso corporal promedio de los participantes aumentó en ocho kilogramos tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, este aumento de peso fue significativamente menor en las personas que tenían una vida activa y que lograban al menos 100 PAI semanales.

Pero además, incluso las personas que no eran físicamente activas durante los primeros años del estudio, pero que después aumentaron sus niveles de actividad física en los siguientes años, lograron evitar un aumento de peso excesivo.

El investigador Nauman concluye que la actividad es una herramienta muy eficaz para minimizar o prevenir el aumento de peso. Además, este tipo de estudios demuestran que el PAI puede orientar a las personas en sus niveles de actividad física de una manera sencilla, y así poder evitar los riesgos para la salud asociados a un peso excesivo.

Fuente: **Infosalus**

Fecha de publicación: 03 de mayo de 2021

Acceder a la noticia original >>>

New Health Foundation

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>
info@aedesa.org



Link to Original article: <https://www.aedesa.org/noticias/cuantos-pai-de-actividad-fisica-protecten-del-aumento-de-peso?elem=263784>