

## Investigadores sevillanos buscan acabar con la obesidad con solo siete minutos de ejercicio

LOCALIZACIÓN: Sevilla  
DURACIÓN VTR: 1'51''

**RESUMEN:** Investigadores de la Universidad de Sevilla realizan un ensayo con 45 pacientes que espera demostrar que, junto con una dieta equilibrada, solo son necesarios siete minutos de ejercicio tres veces por semana para acabar con los kilos de más. Durante estos siete minutos se realizan ejercicios de alta intensidad que consiguen romper la grasa, una terapia a la que se añade la actividad de una plataforma vibratoria que hace más fácil su eliminación. Este programa pretende, además de contribuir a la lucha contra el sobrepeso y la obesidad, acabar con la excusa más ofrecida por las personas sedentarias para no realizar ejercicio. Los participantes en el estudio, de ocho semanas de duración, afirman que antes de finalizarlo ya han notado los efectos de este tratamiento.

### VTR:

Después de los excesos gastronómicos toca machacarse en el gimnasio.

**TOTAL** *"Una hora cada día."*

**TOTAL** *"Un par de horas mínimo."*

Pero, ¿qué pensarían si les decimos que con solo siete minutos de ejercicio es posible perder peso?

**TOTAL** *"Que no me lo creo."*

**TOTAL** *"¿En siete minutos? Pues no sé, habría que probarlo, yo creo que no."*

Pues esto es lo que intentan probar investigadores de la Universidad de Sevilla a través de un ensayo con 45 pacientes afectados de obesidad o sobrepeso. Han diseñado un programa de ejercicios con el que esperan demostrar que han encontrado una fórmula casi mágica para perder peso: 7 minutos de actividad física 3 veces por semana y una dieta equilibrada.

**TOTAL BORJA SAÑUDO**  
Investigador principal del  
proyecto

*"Nosotros creemos que un ejercicio a intensidad superior, pero a intervalos de tiempo más cortitos, pueden tener unos efectos más beneficiosos."*

**TOTAL BORJA DEL POZO**  
Prof. Educación Física y  
Deporte Univ. de Sevilla

*"Lo que produce es un estrés muy grande en el cuerpo, y ese estrés lo que favorece es que se rompa, que exista una lipólisis, que es que se rompa la grasa."*

**TOTAL BORJA SAÑUDO**  
Investigador principal del  
proyecto

*"Y por otro lado, incluimos lo que se llama un entrenamiento vibratorio, que son unas plataformas que vibran, aumentan el flujo sanguíneo y permiten movilizar más las grasas y perder por tanto antes las grasas."*

Según estos investigadores solo el 45% de los españoles practica algún deporte. Unas cifras alarmantes si tenemos en cuenta que la obesidad es una de las epidemias del siglo XXI, y que esperan cambiar con este programa, que acabaría con la reina de las excusas para no hacer ejercicio, la falta de tiempo.

**TOTAL BORJA DEL POZO**  
Prof. Educación Física y  
Deporte Univ. de Sevilla

*"Ganamos tiempo y ganamos salud."*

Y después de seis semanas de entrenamiento, estos son los resultados.

**TOTAL** *"Llevo ya perdidos cuatro kilos y medio, y de volumen la verdad es que también llevo perdida una talla, estoy encantada vamos."*



**TOTAL** *"Mucha pérdida de volumen."*

**TOTAL** *"Llevo 2,700 kgs."*

Un estudio de ocho semanas de duración para demostrar que una pequeña inversión de tiempo puede suponer un beneficio incalculable para la salud.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)