GUÍA GRATUITA · RAQUELWELLNESS

VO2max: el dato de tu reloj que predice tu longevidad mejor que el colesterol

Qué es, por qué le presta tanta atención la ciencia ahora mismo, y cómo empezar a entrenarlo con seguridad si partes de cero.

¿Qué mide exactamente?

El VO2max es la **cantidad máxima de oxígeno que tu cuerpo es capaz de captar, transportar y utilizar** por minuto en un esfuerzo intenso. Cuanto más alto, más eficiente es tu sistema cardiorrespiratorio en conjunto: pulmones, corazón y músculos trabajando juntos.

El número que da tu reloj deportivo es una **estimación**, no una medición de laboratorio — útil para ver tendencia en el tiempo, no para obsesionarse con el dato de un día concreto.

Por qué se habla tanto de él ahora

La **American Heart Association** defiende que el fitness cardiorrespiratorio debería medirse en consulta como un signo vital más, junto a la tensión arterial. Y un estudio de referencia lo respalda con datos:

> **80% menor**
>
> riesgo de mortalidad en personas con forma física "élite" frente a nivel bajo, en un seguimiento medio de 8,4 años a más de 122.000 personas — sin techo de beneficio: cada escalón adicional de forma física importó (Mandsager, Seo, Kitzman et al., *JAMA Network Open*, 2018).

El beneficio fue especialmente marcado en **personas mayores** y en quienes tenían hipertensión — nunca es demasiado tarde para que el entrenamiento marque una diferencia real.

Cómo empezar, si partes de cero

La progresión importa más que la intensidad. Un punto de partida seguro:

SEMANAS 1-3

Prioriza moverte más y de forma constante: caminar a paso vivo 20-30 min, 3-4 veces por semana. El objetivo es crear el hábito, no sufrir.

SEMANAS 4-6

Añade progresivamente algo de intensidad dentro de esos paseos: tramos más rápidos, cuestas suaves, o combínalo con alguna sesión de fuerza.

A PARTIR DE AHÍ

Si el cuerpo responde bien, introduce 1-2 sesiones semanales de intervalos más exigentes, dejando margen de recuperación entre ellas.

⚠️ Si eres una persona sedentaria, tienes más de 40 años, o tienes alguna condición médica previa, consulta con tu médico antes de empezar con intervalos de alta intensidad. La base aeróbica suave siempre es un punto de partida seguro.

"Nunca es demasiado tarde para que el entrenamiento marque una diferencia real."

Reserva tu primera consulta

Raquel Capel · Dietista-nutricionista colegiada nº MAD00574 · Entrenadora personal
raquelwellnessnutricion.com · @raquelwellness.nutricion