

La información profesional imprescindible



entrenadores

6 €

mayo / junio 2026

NUTRICIÓN DEPORTIVA

Proteína según peso y actividad

La proteína diaria depende del peso y nivel de actividad

MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE

Belleza, delgadez y vanidad histórica

La búsqueda de la delgadez acompaña al ser humano históricamente



125

ENTRENAMIENTO EN FEMENINO

Ejercicio físico y cáncer ginecológico

La actividad física contribuye a prevenir esta realidad

QUAMTRAX



¡COMPRA YA!



NUEVA **BLACK LINE** **CREATINA** ÚNICA EN EUROPA



**SIN
AZÚCARES**



**2.5G DE
CREAPURE®**



**FORMATO
MASTICABLE**

CONSÍGUELA YA

mayo/junio 2026
número 125

Inés Ledo
editora@gymfactory.net

Administración:
administracion@gymfactory.net

Prensa y redacción:
redaccion@gymfactory.net
pensa@gymfactory.net

Diseño y maquetación:
Javier Ojeda Muñoz
redaccion@gymfactory.net

Colaboradores:
Iván Gonzalo
Dr. Guillermo Laich
Santiago Liebana
Francisco José Rodríguez
Amâncio Santos
Salvador Vargas

Edita:
LENUGYM S.L.

Domicilio social:
Calle Mirador de despeñaperros 27
28400 Collado Villalba

Publicidad:
publicidad@gymfactory.net

Distribución:
Ecological Mailing
916 78 00 09 - www.ecomail.es

ISSN:
2174-6168

Depósito Legal:
M-675-2005

Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías sin la previa autorización del editor. Gym Factory no se hace responsable de las opiniones expresadas por los colaboradores, ni se identifica necesariamente con las mismas.



gym FACTORY editorial entrenadores



EN ESTE NUEVO NÚMERO encontrarás algunas de las cuestiones que más están marcando la evolución del fitness actual. Desde los cambios en los hábitos de las nuevas generaciones, que están convirtiendo los gimnasios en nuevos espacios de encuentro social, hasta uno de los grandes desafíos que afrontan las empresas del sector: la captación, formación y fidelización del talento en un mercado cada vez más competitivo.

También profundizamos en la importancia de construir una salud sólida a través de la combinación de nutrición, entrenamiento y recuperación, tres pilares que hoy resultan esenciales para mejorar la calidad de vida, la productividad y la longevidad. A ello se suma una revisión de algunos de los beneficios menos conocidos de la sauna sobre la salud y el rendimiento físico, así como una guía práctica para calcular correctamente la ingesta diaria de proteínas en función de los objetivos de cada persona.

Además, viajamos a través de la historia para descubrir cómo la búsqueda de la delgadez ha acompañado al ser humano durante siglos y analizamos el papel fundamental que desempeña el ejercicio físico en la prevención de determinados cánceres ginecológicos, una cuestión de enorme relevancia para la salud de la mujer en todas las etapas de su vida.

Conocimiento, evidencia científica y reflexión práctica para seguir creciendo como profesionales. Ahora sí, te invito a pasar página y descubrir todo lo que hemos preparado para ti en este nuevo número.

Feliz lectura.

Inés Ledo
Editora

Sumario

entrenadores

mayo / junio 2026



68

Novedades

LOS GIMNASIOS SUSTITUYEN A LOS BARES COMO ESPACIO SOCIAL JUVENIL

La Generación Z y los millennials aumentan su gasto en fitness mientras reducen progresivamente el consumo de alcohol.

65

El factor humano

EL NUEVO DESAFÍO DEL FITNESS

Ya hace tiempo que encontrar gente que pague se está convirtiendo en algo más fácil que encontrar gente que cobre.



61

Laboratorio de entrenamiento

SAUNA: 5 BENEFICIOS PARA LA SALUD Y RENDIMIENTO POCO CONOCIDOS

La sauna favorece la prevención cardiovascular, mejora adaptaciones cardiometabólicas y apoya la rehabilitación deportiva.

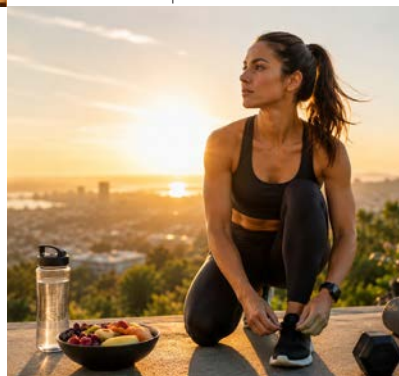


49

Entrenadores

VIVIR MÁS AÑOS CON UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA

Nutrición, entrenamiento y recuperación: el triángulo esencial de la longevidad y la productividad.



- 68 Novedades
- 65 El factor humano
- 61 Laboratorio de entrenamiento
- 59 Nutrición deportiva
- 57 Medicina y ciencias del deporte
- 53 Entrenamiento en femenino
- 49 Entrenadores
- 46 Expertos
- 45 Anuncios por palabras

La Generación Z sustituye los bares por los gimnasios y encuentra en el fitness su nuevo espacio social



■ La Generación Z y los millennials están destinando cada vez más recursos a gimnasios, clases boutique y actividades de bienestar mientras reducen progresivamente su gasto en ocio nocturno y consumo de alcohol. Según datos de Bank of America y Mintel, esta generación sitúa cada vez más el bienestar en el centro de sus prioridades, impulsando una transformación que va más allá de la práctica deportiva. El cambio también está modificando el papel tradicional de los gimnasios. Muchos centros premium y boutiques fitness están consolidándose como espacios de encuentro y socialización, ocupando parte del terreno que anteriormente correspondía a bares, restaurantes u otros lugares de ocio. La cadena británica Third Space destaca que sus socios más jóvenes visitan el gimnasio con mayor frecuencia y participan en más actividades que generaciones anteriores. Las redes sociales también están acelerando esta tendencia. Plataformas como TikTok e Instagram han convertido el entrenamiento, el pilates y los contenidos relacionados con el bienestar en algunos de los formatos más consumidos por los jóvenes. Según Mintel, el 77% de los consumidores estadounidenses de la Generación Z afirma estar hoy más centrado en su bienestar que hace un año y el 45% asegura priorizar activamente la actividad física. El fitness evoluciona así desde una práctica vinculada exclusivamente a la salud hacia una herramienta de comunidad, identidad y estilo de vida.

Los suplementos imprescindibles de **Rafa Nadal** para cuidar el cuerpo y la mente

■ Rafa Nadal sigue siendo mucho más que una leyenda del deporte. A lo largo de su trayectoria, marcada por la exigencia física, la capacidad de superación y una disciplina constante dentro y fuera de la pista, el tenista ha convertido el cuidado del cuerpo en una parte fundamental de su filosofía de rendimiento. Porque detrás de cada entrenamiento y cada victoria, existe también una manera de entender el bienestar en la que la recuperación, el descanso y la constancia juegan un papel clave. Entre los complementos asociados a este enfoque destacan el magnesio, la creatina y los productos orientados al cuidado articular. El magnesio está relacionado con el funcionamiento muscular, el metabolismo energético y la reducción de la fatiga. La creatina es uno de los suplementos más utilizados en el ámbito deportivo por su relación con el rendimiento en ejercicios de alta intensidad, la fuerza y la recuperación. Por su parte, los productos destinados al cuidado articular incorporan ingredientes como colágeno, ácido hialurónico, omega-3, vitamina C y extractos vegetales orientados al mantenimiento de huesos, cartílagos y tejido conectivo.

En conjunto, estos complementos forman parte de una estrategia centrada en el rendimiento, la movilidad y el bienestar físico a largo plazo.



La música elegida por el usuario puede aumentar un 20% la duración del entrenamiento

■ Una investigación de la University of Jyväskylä, publicada en Psychology of Sport and Exercise, concluye que entrenar con música elegida por el propio usuario puede prolongar cerca de un 20% la duración del ejercicio intenso. El estudio analizó a 29 adultos físicamente activos que realizaron sesiones de ciclismo tanto con música seleccionada personalmente como en silencio. Los participantes mantuvieron el esfuerzo durante una media de 35,6 minutos cuando entrenaban con música, frente a los 29,8 minutos registrados sin acompañamiento musical. Sin embargo, los investigadores no detectaron diferencias

relevantes en variables fisiológicas como frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno o niveles de lactato. Los autores apuntan a que la mejora se explica principalmente por factores psicológicos. La música ayudaría a reducir la percepción de fatiga y mejorar la tolerancia al esfuerzo. El estudio refuerza además la importancia de la personalización de la experiencia deportiva, una tendencia cada vez más presente en gimnasios, aplicaciones y plataformas de fitness.

Oura lanza el anillo inteligente más pequeño del mundo con nuevas funciones de salud y recuperación

■ Oura ha presentado el nuevo Oura Ring 5, una evolución de su anillo inteligente que la compañía define como el más pequeño del mundo. El dispositivo reduce su tamaño un 40% respecto a la generación anterior e incorpora nuevas funciones orientadas a la monitorización de la salud, la recuperación y la actividad física. Entre las novedades destaca una arquitectura de sensores mejorada, diseñada para ofrecer mediciones más precisas de frecuencia cardíaca, temperatura corporal, sueño y recuperación. También incorpora Health Radar, una herramienta capaz de identificar posibles cambios fisiológicos relacionados con la salud cardiovascular y respiratoria. El dispositivo añade nuevas capacidades de seguimiento de la actividad física en tiempo real y amplía la integración con datos clínicos externos. Además, refuerza el papel de la inteligencia artificial mediante Oura Advisor, un sistema de recomendaciones personalizadas basado en los datos recopilados por el anillo. Oura Ring 5 saldrá al mercado con un precio inicial de 399 euros y suscripción mensual para acceder a sus funciones avanzadas.



Se endurece el control sobre la música en gimnasios: usar **Spotify** ya no sale gratis



■ El uso de cuentas personales de Spotify, Apple Music y otras plataformas domésticas en gimnasios y estudios fitness está siendo objeto de una vigilancia cada vez mayor por parte de entidades de gestión, organismos de licencias y plataformas musicales. Utilizar estos servicios en entornos comerciales incumple sus condiciones de uso y puede derivar en sanciones o reclamaciones económicas. La situación se está intensificando especialmente en mercados como Estados Unidos y Reino Unido, donde aumentan las auditorías y controles sobre establecimientos comerciales. Además, el crecimiento del fitness digital ha añadido nuevas exigencias relacionadas con retransmisiones en directo, clases online, vídeos bajo demanda y contenidos para redes sociales. La mejora de los sistemas de detección y monitorización facilita la identificación de usos no autorizados, mientras algunos operadores comienzan a recurrir a plataformas con licencias comerciales o bibliotecas musicales específicas. Todo apunta a un escenario con mayores controles y una gestión más profesionalizada del uso de la música dentro de la industria fitness.

NikeSKIMS lanza **Studio Stretch** para satisfacer las exigencias específicas de los entrenamientos en el gimnasio

■ NikeSKIMS ha presentado Studio Stretch, una nueva colección diseñada para entrenamientos en gimnasio y para su uso diario. La línea combina ligereza, suavidad, elasticidad y una compresión moderada para acompañar actividades como yoga, pilates y entrenamiento general. La colección está fabricada con tejido que incorpora Lycra Adaptiv para favorecer la elasticidad y la recuperación de la prenda, además de tecnología Dri-FIT para mejorar la gestión del sudor. Studio Stretch ha sido concebida para integrarse con el resto de líneas de NikeSKIMS y crear combinaciones adap-



tadas tanto al entrenamiento como a la vida cotidiana. Esta colección incluye 11 prendas ceñidas al cuerpo, entre ellas sujetadores, tops, pantalones cortos, leggings y monos ajustables. Estará disponible en tallas desde XXS hasta 4X y en colores neutros. Los modelos se lanzarán globalmente a través de Nike y SKIMS y posteriormente llegarán a tiendas seleccionadas y distribuidores asociados.



Fitness First instala un sistema para reducir el uso de redes sociales en el gimnasio

■ Fitness First ha comenzado a implantar en sus 26 clubes del Reino Unido una tecnología desarrollada junto a la startup Kip para ayudar a los usuarios a reducir las distracciones digitales durante el entrenamiento. El sistema funciona mediante etiquetas NFC que permiten bloquear temporalmente aplicaciones seleccionadas por el propio usuario. La herramienta permite limitar el acceso a redes sociales, correo electrónico o mensajería mientras se mantienen activas aplicaciones relacionadas con

el entrenamiento, la música, el cronómetro o las llamadas. El objetivo es favorecer sesiones más concentradas y reducir la hiperestimulación digital. La iniciativa forma parte de una estrategia más amplia de la cadena centrada en bienestar, salud y personalización. Fitness First también ha impulsado programas de entrenamiento apoyados por inteligencia artificial y nuevas propuestas orientadas a longevidad y bienestar integral. La tecnología ya está operativa en toda la red británica de la compañía.

Club Pilates España impulsa su vertical de educación para convertirse en la principal academia de Pilates del país



■ Club Pilates España ha reforzado su apuesta por la formación de instructores como una línea estratégica de crecimiento. La compañía, que cuenta con 33 centros en España, cerró 2025 con una facturación superior a 110.000 euros en su área educativa y prevé alcanzar los 150.000 euros en 2026. Tras una primera edición con siete alumnos en 2024, el programa formó a 46 participantes en 2025 y prevé acercarse a los 60 durante este año. La formación se estructura en un programa de 450 horas que combina clases presenciales, contenidos online y prácticas supervisadas. Club Pilates Educación está presente actualmente en Barcelona, Madrid y Bilbao y prevé ampliar su actividad a nuevas ciudades. Además, incorporará este verano un formato intensivo y un nuevo curso centrado en Mat y Reformer. La formación cuenta con reconocimiento del National Pilates Certification Program (NPCP) de Estados Unidos.

Les Mills se integra en **Zing Coach** y lleva sus clases dirigidas a un entorno de entrenamiento con inteligencia artificial



■ Les Mills ha integrado sus programas de entrenamiento en la plataforma digital Zing Coach, permitiendo que sus contenidos se adapten mediante inteligencia artificial a variables como los objetivos, el nivel de energía, la recuperación o el tiempo disponible de cada usuario. La alianza combina clases estructuradas de fuerza y acondicionamiento con experiencias de entrenamiento personalizadas que pueden realizarse tanto en casa como en el gimnasio. La integración permite acceder a los programas de Les Mills dentro de una plataforma diseñada para ajustar automáticamente cada sesión según las necesidades individuales. Según datos aportados por las compañías, el 62% de los usuarios de Zing Coach ya entrena en gimnasios. Además, estudios de Les Mills indican que quienes combinan entrenamiento en instalaciones y en casa realizan una media de 5,5 sesiones semanales, frente a las 3,3 de quienes solo entrenan en gimnasios. La colaboración refuerza el modelo híbrido que combina actividad presencial y digital.

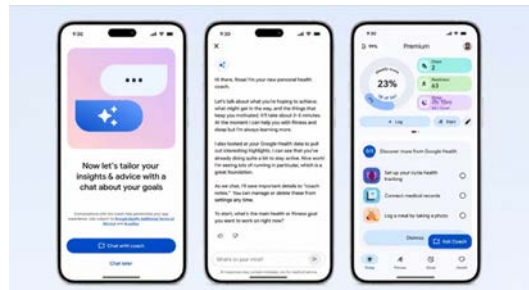
Weider Nutrition inicia una nueva etapa junto a **SunWay Biotech** y **Bora Pharmaceuticals**

■ Weider Global Nutrition pasa a formar parte del grupo empresarial integrado por SunWay Biotech y Bora Pharmaceuticals, en una operación orientada a impulsar el crecimiento internacional de la marca y reforzar sus capacidades de innovación. La integración combina la presencia global de Weider en nutrición deportiva con la experiencia de SunWay Biotech en ingredientes nutracéuticos y tecnologías de fermentación, y la de Bora Pharmaceuticals en desarrollo y fabricación farmacéutica. Bora cuenta con actividad en más de 100 países y operaciones en Asia y Norteamérica. Weider continuará operando con normalidad en todos sus mercados, incluido España, donde mantendrá su actividad comercial y su estrategia de expansión. La compañía, fundada por Joe Weider y considerada una de las marcas pioneras de la nutrición deportiva moderna, afronta esta nueva etapa con el objetivo de ampliar su presencia internacional y desarrollar nuevas soluciones respaldadas por innovación científica.



Google lleva **Fitbit** más allá del fitness, lo rebautiza como **Google Health** y lanza su coach de salud con IA

■ Google ha anunciado el lanzamiento de Google Health Coach, un asistente de salud impulsado por Gemini, junto con la transformación de la aplicación Fitbit en Google Health. El despliegue comenzará coincidiendo con la llegada del nuevo Fitbit Air, un dispositivo centrado en la monitorización continua de variables como frecuencia cardíaca, sueño, estrés, oxigenación en sangre, variabilidad de la frecuencia cardíaca y carga cardiovascular. La compañía integrará progresivamente Fitbit dentro de una estructura más amplia vinculada a Google Health, combinando biometría, inteligencia artificial y



recomendaciones personalizadas. Parte de las nuevas funciones estarán respaldadas por Gemini, que utilizará los datos recopilados para ofrecer orientación relacionada con descanso, actividad física, recuperación y hábitos diarios. Fitbit Air llegará con un precio aproximado de 99 dólares o euros y se posiciona dentro de la tendencia de dispositivos centrados en salud y recuperación, con menor dependencia de pantallas y notificaciones que los smartwatches tradicionales.

Abre en Palma el primer centro especializado en el **entrenamiento de glúteos**

■ Bootyboosters abrió sus puertas en noviembre de 2025 en el barrio de Pere Garau, en Palma, como un centro especializado en entrenamiento de fuerza dirigido a mujeres. El proyecto trabaja con grupos reducidos de un máximo de ocho personas y combina entrenamiento, seguimiento individual y actividades relacionadas con salud, descanso y bienestar. El centro reúne actualmente a mujeres de más de diez nacionalidades y edades comprendidas entre los 18 y los 50 años. Su propuesta busca ofrecer un entorno adaptado a las necesidades de sus usuarias mediante una



atención más cercana y personalizada. Bootyboosters es el tercer proyecto impulsado por Miguel Soler y su equipo en Palma. Tras la acogida obtenida durante sus primeros meses de actividad, los responsables ya trabajan en la búsqueda de un nuevo local para abrir un segundo centro de la marca en Mallorca, ampliando así su presencia en la isla.

El nuevo desafío del fitness es... **ENCONTRAR PERSONAL**

Será haberse dedicado a la formación muchos años o llevar coordinación de centros otros tantos, pero por volumen de mensajes y llamadas en estos últimos tiempos, me está viniendo una conclusión a la cabeza: el nuevo desafío para muchos directores y gestores es encontrar personal competente.

El mensaje de gestores y propietarios siempre es el mismo: «¿Conoces a algún instructor de Pilates?», «Me urge alguien para la sala de musculación», «¿Sabes de alguien para ciclo?».

Lo que pensaba que podía ser una situación local por vivir en Baleares (el precio imposible de la vivienda o la competencia para obtener personal por parte del sector turístico), resulta ser el síntoma de una crisis estructural que afecta a toda España cuando casualmente estamos en una época en la que hay más matriculados en CCAFD, TSAF e incluso cursos para la obtención del certificado de profesionalidad que nunca.

Mientras, según los últimos datos de la patronal FNEID, el sector del fitness vive su mayor época de esplendor: factura más de 3.200 millones de euros y supera los 8,3 millones de usuarios.

Encontrar gente que pague se está convirtiendo en algo más fácil que encontrar gente que cobre.

Las Causas: Una tormenta perfecta de desgaste y alternativas

Para entender por qué las ofertas de empleo en los gimnasios no cuajan, hay que mirar de frente la

realidad diaria de los trabajadores del sector de una estructura que quema el posible talento a una velocidad de cada vez mayor.

En primer lugar, las condiciones laborales históricas juegan en contra de una conciliación de cada vez más valorada por cualquier trabajador.

Los horarios partidos (abrir la instalación a las seis o cerrarla casi a medianoche), junto a la obligación de cubrir fines de semana y festivos, se han normalizado. No hace tantos años, cerrar un gimna-

sio el sábado a mediodía y no abrir hasta el lunes era mucho más habitual, con lo que, al menos, dejaba cierto margen operativo.

A esto se suma otro factor que no suele ser tenido en cuenta: el desgaste de energía social: Trabajar con música alta, ruido constante en la sala y la exigencia de mantener una actitud energética, motivadora y sonriente durante 8 horas al ritmo que el usuario igual aguanta 1, agota psicológicamente. A medio plazo, muy pocos profesionales se libran del burnout que genera una gran instalación.

Esta alta exigencia choca de frente con unos sueldos insuficientes. Los salarios fijados por convenio para instructores y mandos intermedios apenas permiten hacer frente al coste de las grandes ciudades. Al no percibir una compensación económica acorde al esfuerzo que realizan, las instalaciones deportivas se convierten, irremediablemente, en puestos de paso.

Esto genera un doble cuello de botella: la persona que no sirve dura muy poco tiempo porque el ritmo de la sala la supera. Por otro lado, el profesional que sí está capacitado y conecta con los clientes tardará muy poco en buscar mejores condiciones.

Hoy en día, los entrenadores ya no necesitan el respaldo de un gran gimnasio para llenar su agenda. Prefieren crear su propia marca personal, asesorar a clientes de forma online o asociarse para abrir microestudios especializados, donde precisamente los horarios, ruido, ritmo de trabajo, etc son más sostenibles. Trabajar por cuenta ajena se ha convertido en un trampolín hacia el autoempleo.

Las Consecuencias: El coste invisible de la rotación

La falta de estabilidad en las plantillas tiene un impacto los centros deportivos, aunque a veces el daño quede camuflado. El boom



actual de las salas de fitness y el flujo constante de nuevas altas permiten a muchos gestores maquillar estos números, ignorando que la falta de constancia erosiona la fidelidad a largo plazo.

Donde ya es más evidente es en la sobrecarga del equipo actual. Para cubrir los huecos, el personal existente asume más horas, acelerando su propio burnout. Esta crisis obliga, cada vez más a menudo, a que directores y coordinadores técnicos tengan que asumir horas de sala o clases, descuidando sus funciones estratégicas.

Esto también fuerza a que se quiten sesiones, recorten horarios o eliminen disciplinas completas — especialmente en actividades colectivas— ante la imposibilidad de cubrir las con garantías.

Estrategias de Atracción: Del papel a la trincheras de la gestión

Proponer soluciones desde la comodidad de un artículo es sencillo; lo verdaderamente difícil es encajarlas en el balance diario.

Actualmente, las tendencias de gestión empujan a los centros a invertir con más alegría en infraestructuras, maquinaria y tecnología —activos

cuya amortización está clara y no generan fricciones— que en un personal que supone un gasto mensual.

Sin embargo, si se quiere frenar la sangría de personal, la inversión en el equipo humano debe abordarse con visión estratégica mediante cuatro pilares básicos:

- Rediseñar la Propuesta de Valor al Empleado (EVP).
- Modelos de incentivos variables.
- Automatización con foco en el empleado.
- Canteras de talento.

El verdadero valor diferencial

El fitness se encuentra en una encrucijada, pese a quedar muy bien encubierta en cuanto a números se refiere, aunque debemos ser conscientes de que este crecimiento se estancará ya sea por la apertura de más centros como por una estabilización en el número de altas.

En un mercado saturado de centros hipertecnológicos y maquinaria de última generación, la ventaja competitiva real ya no se compra en un catálogo de equipamiento, sino en el personal. Este

aspecto ha sido muy bien aprovechado por profesionales que montan sus pequeñas instalaciones con infraestructuras mucho menores, pero quedándose con clientes dispuestos a pagar un ticket más alto: vemos como muchos usuarios pagan sin problema tickets el doble o el triple de altos por entrenar en microgrupos (ya no hablo de entrenamiento personal) que por una cuota convencional.

Los gestores que logren liderar el sector a largo plazo serán aquellos que dejen de ver el gasto en personal como un lastre y empiecen a entenderlo como la inversión.

Porque, al final del día, los clientes se apuntan a un gimnasio por sus instalaciones, pero se quedan por las personas que encuentran dentro.



Santiago Liébana Rado

MasterTrainer Fitness G.
SectorFitness European Academy
Director Técnico HealthStudio
European Academy

QUAMTRAX



¡PRUÉBALOS YA!



SAUNA: 5 beneficios para la salud y rendimiento poco conocidos

La sauna se considera que ya estaba consolidada en los pueblos nórdicos como práctica habitual de salud y renovación física hace unos 2.000 años ya (de hecho, la propia palabra, sauna, de origen finlandés, y significa “casa de baño”).

Durante una época, pasaron de ser una moda en los centros de fitness de los años 70 y 80, a considerarse potencialmente peligrosas en diferentes ámbitos, posiblemente por el uso que se veía de las mismas en pérdidas de peso muy agresivas en deportistas de combate y situaciones similares de deshidratación agresiva.

A día de hoy disponemos de evidencia moderna que respalda su uso más allá del relax o de la búsqueda de perder peso en la báscula (que no una mejora clara de la composición corporal): la sauna puede aportarnos como una intervención preventiva frente a enfermedad cardiovascular y neurodegenerativa, como complemento para mejorar adaptaciones cardiometabólicas y como herramienta en procesos de rehabilitación y mantenimiento del deportista (Anderson et al., 2023).

1. Sauna y mortalidad por causas cardiovasculares

Estudios y revisiones recientes confirman que existe una asociación inversa entre la frecuencia de uso de la sauna y la mortalidad cardiovascular y total. Los efectos son dosis dependientes: mayor frecuencia (≥ 4 sesiones/semana) y mayor tiempo total semanal se asocian a reducciones sustanciales del riesgo cardiovascular (Laukkanen et al., 2018; Anderson et al., 2023).

Si cuatro sesiones semanales nos parecen excesivas, podemos señalar un umbral temporal de mínimos a conseguir: ≥ 45 min/semana (Smith et al., 2025).

2. Sauna y protección frente a enfermedades neurodegenerativas

En un potente estudio retrospectivo, que realizó un seguimiento de 2.315 hombres finlandeses durante más de 20 años, mostró un dato tremendamente interesante para la salud pública: aquellas personas que realizaban entre 4 y 7 sesiones de sauna a la semana, tuvieron un 66% menos de riesgo de padecer demencia que aquellas personas que realizaban solo 1 sesión a la semana (Laukkanen et al., 2017). Y en el caso del riesgo de padecer Alzheimer, prácticamente el mismo dato: un 65% de disminución del riesgo,

independientemente de factores como la edad, el tabaquismo, presión arterial o actividad física.

3. Mejora del control de la glucemia sanguínea

En un grupo de 80 adultos sanos que no realizan actividad física de manera regular (40 varones y 40 mujeres), se aplicó un protocolo sencillo durante 2 semanas: 7 sesiones de sauna de vapor a 50°C (100% humedad relativa) en sesiones de 15 minutos, incidiendo en una correcta hidratación antes y después de la misma (Shiralkar et al., 2018).

La glucemia en ayunas se mejoró tanto en hombres como mujeres, de manera muy significativa para tan solo 2 semanas de aplicación: una disminución media del 16.2% en todos los participantes.

4. Mejora de la recuperación en entrenamientos neuromusculares

En 2023 se publicó una interesante propuesta de uso de la sauna en un grupo de jugadores semiprofesionales de baloncesto, como medio de acelerar la recuperación de estos deportistas (Ahokas et al., 2023).

Tras un entrenamiento intensivo de fuerza máxima y pliometría (con sentadilla >90%, curl nórdico y prensa de piernas, seguidos de diferentes ejercicios de salto), se aplicó una sola sesión de sauna infrarroja de 20 minutos a 43 grados, y se descubrió que se había mejorado la recuperación de la capacidad de salto en un 78% respecto a una recuperación pasiva habitual. Además que el dolor

muscular posterior tan frecuente en estos entrenamientos máximos, se había mejorado un en más de un 40% con la sauna infrarroja respecto la recuperación pasiva. Es decir, que nos aporta una recuperación acelerada a nivel de rendimiento y de sensaciones.

5. Mejora global del rendimiento y composición corporal en deportes de equipo

Una novedosa propuesta de aplicación agresiva de la sauna, con 9 sesiones acumuladas durante 3 semanas, con una duración de 4 x 10 min a unos 100 °C en jugadores de fútbol que entrenan de manera regular (>10 h/sem de entrenamiento durante al menos 5 años) (Bartolomé et al. 2021).

Los resultados más habituales de rendimiento cardiometabólico se producen (un incremento del consumo de oxígeno relativo del 7-9%), pero lo más sorprendente pueden ser las mejoras en: composición corporal (con una disminución de

la grasa corporal del 9-10%) y mejora de la flexibilidad isquiosural (con una mejora relativa del 24%)

Bibliografía

- Ahokas, E. K., Ihalainen, J., Hanstock, H. G., Savolainen, E., & Kyröläinen, H. (2023). A post-exercise infrared sauna session improves recovery of neuromuscular performance and muscle soreness after resistance exercise training. *Biology of sport*, 40(3), 681-689.
- Anderson, T., Reeder, M., Alumbaugh, B., & Murray, S. R. (2023). Sauna bathing as an alternative adjunct therapy in the prevention and treatment of chronic health conditions including cardiovascular disease, neurodegenerative disease, metabolic disease, and mental health disorders. *Medical Research Archives*, 11(6)
- Bartolomé, I., Siquier-Coll, J., Pérez-Quintero, M., Robles-Gil, M. C., Griñota, F. J., Muñoz, D., & Maynar-Mariño, M. (2021). 3-Week passive acclimation to extreme environmental heat (100±3 °C) in dry sauna increases physical and physiological performance among young semi-professional football players. *Journal of thermal biology*, 100, 103048.
- Laukkanen, T., Kunutsor, S., Kauhanen, J., & Laukkanen, J. A. (2017). Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men. *Age and Ageing*, 46(2), 245-249.
- Laukkanen, T., Kunutsor, S. K., Khan, H., Willeit, P., Zaccardi, F., & Laukkanen, J. A. (2018). Sauna bathing is associated with reduced cardiovascular mortality and improves risk prediction in men and women: a prospective cohort study. *BMC medicine*, 16(1), 219.
- Shiralkar, V. V., Jagtap, P. E., Belwalkar, G. J., Nagane, N. S., & Dhonde, S. P. (2018). Effect of steam sauna bath on fasting blood glucose level in healthy adults. *Indian Journal of Medical Biochemistry*, 22(1), 18-21.
- Smith, N., Wilson, A., Buse, D., Mondelli, A., Vish, S., & Kolber, M. J. (2025). An overview of the health and fitness benefits from sauna exposure. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 23(4), Article 20



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System.

¿Cómo calcular la **INGESTA DE PROTEÍNA DIARIA** para ganar masa muscular?

Para saber cómo calcular la cantidad de proteína diaria, hay que entender que esto es algo que depende especialmente de la masa corporal y del nivel de actividad física. Así, no necesita la misma cantidad una persona que entrena dos veces por semana, que otra que entrena todos los días.

Para ser más exactos, para este cálculo es preciso tomar como referencia las indicaciones de organismos como la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva (ISSN). Esta señala que para ganar masa muscular, los deportistas deben consumir entre 1,6 y 2,2 gramos diarios de proteína por kilo de masa corporal.

Con esto, el cálculo es sencillo: multiplicar los gramos de proteína por kg de masa corporal necesarios según la



ISSN por la masa corporal. A continuación, lo comentamos con más detalle.

Calculadora de proteína diaria: Qué saber para aumentar masa muscular

En primer lugar, tal y como adelantamos, si vas a usar una calculadora de proteína diaria, es importante que compruebes que considera aspectos como el peso corporal y el nivel de actividad física. En caso contrario, el resultado no puede ser fiable del todo.

Además, conviene comprobar que los valores que utiliza están alineados con las recomendaciones científicas actuales. En este sentido, la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva establece que, para ganar masa muscular, la ingesta óptima suele situarse entre 1,6 y 2,2 gramos de proteína por kilo de masa corporal al día.

No obstante, no es la única referencia válida. Organizaciones como el American College of Sports Medicine respaldan rangos similares en población físicamente activa. Con esto claro, podemos obtener un resultado que nos ayude a planificar la nutrición y saber cómo tomar proteína.

¿En qué consiste el cálculo de proteína diaria por peso?

Sabiendo lo anterior, podemos decir que para calcular gr de

proteínas diaria debemos primero identificar cuántos gramos de proteína debes consumir por cada kilo de tu masa corporal. Y con ello, multiplicar la cifra por tu masa corporal total.

Aquí, podemos ayudarnos de una tabla de proteínas por peso que tenga como base los organismos que mencionamos antes. No obstante, los rangos son:

- Sedentario: 0,8 g/kg
- Entrenamiento 2-3 días/semana: 1,4 – 1,6 g/kg
- Entrenamiento 4-5 días/semana: 1,8 – 2,0 g/kg
- Entrenamiento intenso o fuerza: 2,0 – 2,2 g/kg

¿Cómo calcular el consumo de proteína diaria?

Llegados a este punto, veamos un ejemplo de lo que debería hacer una buena calculadora de proteína diaria.

Si tu masa corporal es 75 kg y tu objetivo es ganar masa muscular entrenando fuerza cuatro o cinco veces por semana, un rango razonable sería entre 1,8 y 2,0 g/kg. Con lo que tenemos:

- Ingesta mínima: $75 \text{ kg} \times 1,8 \text{ g} = 135 \text{ g}$ diarios.
- Ingesta máxima: $75 \text{ kg} \times 2,0 \text{ g} = 150 \text{ g}$ diarios.

Pros y contras de usar una calculadora de proteína diaria

Como has visto el cálculo de proteínas diarias por peso es senci-

llo. Entonces, ¿merece la pena usar una calculadora de proteína diaria? Entre sus ventajas encontramos:

- Permite obtener una estimación rápida según tu peso y nivel de actividad.
- Facilita saber si estás por debajo o por encima de tus necesidades reales.
- Ayuda a planificar tu alimentación cuando buscas ganar masa muscular.
- Es un punto de partida para calcular la cantidad de proteínas diarias.
- Se adapta si cambias de peso o modificas la intensidad de tu entrenamiento.

Como inconvenientes, debemos destacar:

- No siempre tiene en cuenta la composición corporal.
- No valora patologías, intolerancias o situaciones clínicas específicas.
- Puede generar una falsa sensación de precisión si no se revisa la calidad real de la dieta.
- No sustituye la supervisión profesional en casos complejos o en deportistas avanzados.
- No contempla factores como el total calórico diario o el reparto de macronutrientes.



Salvador Vargas Molina

Director Académico Fivestars
Lcdo. Ciencias Actividad Física y Deporte y Master Investigación Ciencias de la Actividad Física y Deporte




Breve Historia del ADELGAZAMIENTO DELGADEZ, BELLEZA, y VANIDAD

La belleza y la vanidad siempre han sido elementos clave de la condición humana. Durante miles de años, los reflejos naturales del agua en calma se utilizaron a modo de un espejo. Posteriormente, en el periodo Neolítico (6000 al 8000 a. C.), se inventó el primer espejo rudimentario de vidrio volcánico de obsidiana pulido.

En el año 1835 se desarrolló el moderno espejo de vidrio plateado. Desde entonces, se ha producido un aumento exponencial de la preocupación obsesiva por la delgadez y la belleza corporal. Es por ello que los seres humanos han restringido la ingesta de alimentos, incluso a costa de su salud.

Los Inicios del Ayuno

Si bien la dieta y el ejercicio sirven para vivir más y/o sentirse



La mayoría de las personas que desean adelgazar buscan una solución rápida que no existe. Los reiterados fracasos suelen producirse por no comprender e implementar las bases fisiológicas y nutricionales de una pérdida de grasa lenta, gradual y sostenida.

mejor, la mayoría lo hace para mejorar su apariencia física y aumentar su autoestima. Antes de la inyección de la caloría como unidad de energía térmica en el año 1824 solo se adelgazaba mediante fuertes y prolongados ayunos.

El ayuno fue sugerido a la humanidad por designio del Señor Todopoderoso. Varias religiones exigen el ayuno porque en su debido momento una divina deidad reveló a sus profetas que el ayuno beneficiaba tanto el alma como el cuerpo. El resultado común consistía en una reducción de la grasa y el peso corporal.

El Ayuno Modificado

Cuando uno bebe agua y no come, el cuerpo cataboliza (degrada) los tejidos para obtener energía y sobrevivir. La mayor parte de esa energía proviene de la grasa corporal. No obstante, un ayuno severo también cataboliza proteínas musculares, causando agotamiento y posiblemente la

muerte. La solución fue un ayuno modificado vía abstención de ingerir alimentos el mayor tiempo posible, y luego consumir todo lo que estuviera disponible. Tales dietas fracasaron.

La Dieta Básica de 1000 Calorías

La inyección de la caloría en el año 1824 permitió controlar la cantidad de calorías y alimentos, ingeridos, estableciéndose la cantidad ideal en 1000 calorías cada día. Pero semejante restricción calórica causaba un estancamiento metabólico en la quema de grasa y pérdida de peso. El cuerpo simplemente se adaptaba a la baja ingesta y quemaba progresivamente menos calorías. Estas dietas también fracasaron.

La Dieta Proteica de 1000 Calorías

Eventualmente se pasó a consumir agua y alimentos ricos en proteínas como carne, pollo, claras de huevo, queso, y cerdo de forma

exclusiva. Esta dieta hipocalórica, si bien superaba escasamente a las anteriores, también fracasó debido a su falta de variedad y dificultad para cumplir a largo plazo.

Los Supresores del Apetito

En el año 1900 comenzaron una serie de estudios científicos para determinar por qué se comía en exceso. Esto impulsó el desarrollo de medicamentos anorexígenos simpaticomiméticos que suprimen el centro de apetito ubicado en la zona hipotalámica del cerebro. Estos medicamentos también fracasaron porque estimulaban excesivamente ciertas zonas del cerebro causando excesiva irritabilidad, agotamiento, paranoia, e incluso severos cuadros psicóticos.

Las Hormonas Tiroideas Termogénicas

Eventualmente se desarrollaron medicamentos con hormonas tiroideas que aumentan el consumo de calorías. Aumentar el metabolismo vía tales hormonas fue y es un grave error. Su utilización fracasó porque altas cantidades provocan efectos similares al ayuno parcial severo en el cual se cataboliza grasa, masa muscular, y otros tejidos para convertirlos en combustible.

El Efecto Termogénico

Termogénesis significa que el cuerpo libera energía en forma de calor. Tal energía tiene tres destinos: 1.- es directamente utilizada por el cuerpo; 2.- es almacenada como glucógeno muscular; y 3.- es almacenada como

grasa corporal. Los alimentos contienen energía y aumentan la temperatura corporal al consumirlos. Aquellos que son altos en proteínas son fuertemente termogénicos ya que el 20% de sus calorías se queman como calor corporal. Esta dieta funciona parcialmente.

El Efecto de la Ansiedad

Las personas con graves trastornos de ansiedad utilizan el tabaco y la comida para calmar su falta de tranquilidad. Si bien la psicoterapia puede ser útil en ciertos casos, tampoco resuelve por completo la tendencia a comer en exceso de forma compulsiva.

Las Dietas Populares

Actualmente existen más de 18.000 dietas populares. Todas ellas funcionan y no funcionan.

Funcionan los primeros días o semanas, pero no funcionan a largo plazo porque resulta muy difícil establecer una continuidad en el tiempo. Llegamos a un momento en que el hipotálamo cerebral percibe la instauración de un estado de inanición y procede a anular completamente la fuerza de voluntad.

A partir de ahí, la persona pierde por completo el control volitivo sobre la ingesta, abandona la dieta impulsiva y compulsivamente, y comienza a devorar cantidades ingentes de galletas, pasteles, helados, dulces, pizzas, patatas fritas, mayonesa, leche entera, batidos, y similares ... en tan solo unas horas.

El resultado es un dramático e insalubre aumento de la grasa y el peso corporal, conjuntamente con una sensación de frustración, culpa, vergüenza, ira, y rabia.

Por razones obvias, las dietas populares también fracasaron.

Hoy en día, quienes desean adelgazar suelen vivir de forma hiperactiva y acelerada, son generalmente ansiosos e impacientes, y simplemente buscan una solución rápida ... que no existe. De esta forma, se producen reiterados fracasos por no comprender e implementar las bases fisiológicas y nutricionales de una lipólisis lenta, gradual, y sostenida.



Guillermo A. Laich de Koller
Doctor en Medicina y Cirugía

Quest



Disfruta de su delicioso sabor en cualquier momento del día. La versión más cómoda y lista para tomar de tu aislado preferido.

Ejercicio físico y cáncer ginecológico, ¿Es posible la prevención?

El cáncer es una de las principales causas de muerte de las mujeres en países de ingresos medio-alto (Torre et al., 2017), debido en gran medida a cánceres que afectan principalmente o de manera exclusiva a las mujeres como son el de mama y los cánceres ginecológicos (CG) (Guida et al., 2022).

En 2022, el Observatorio Mundial de Cáncer estimó cerca de 1.47 millones de nuevos casos de CG y 680372 muertes, proyectando un aumento de casos de hasta un 50% para el año 2050 (Zhu et al., 2024).

Según la zona del cuerpo donde se desarrolle, los CG se clasifican a grandes rasgos en 8 categorías: ovárico, cervical, endometrial, vulvar, vaginal, tubárico, tumores müllerianos mixtos y tumores trofoblásticos

gestacionales (Zhang et al., 2020). De entre ellos, los más prevalentes son el cáncer de endometrio, el cáncer de ovario y el cáncer de cuello de útero, representando el 95% de los casos en el año 2022 (Bray et al., 2024).



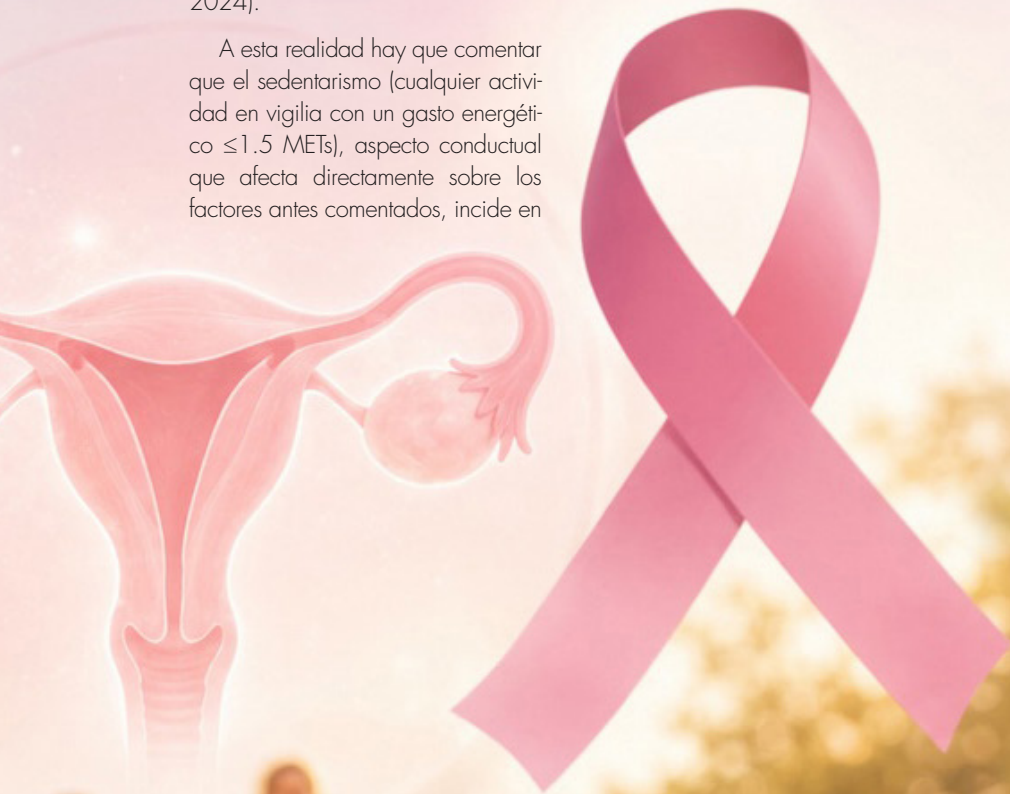
Aunque cada tumor tiene casusas específicas (genética, enfermedades de transmisión sexual, menarquia, posmenopausia, uso de anticonceptivos hormonales, etc.), la obesidad y el IMC elevado se presentan como factores conductuales de riesgo común y modificables para todos ellos (Lauby-Secretan et al., 2016; Makker et al., 2021; Sun et al., 2024).

A esta realidad hay que comentar que el sedentarismo (cualquier actividad en vigilia con un gasto energético ≤ 1.5 METs), aspecto conductual que afecta directamente sobre los factores antes comentados, incide en

la prevalencia y gravedad de la aparición de CG (Schmid & Leitzmann, 2014; World Health Organization, 2020). Más concretamente, se ha visto que, por cada 2 horas extra de sedentarismo total al día, el riesgo de cáncer de endometrio sube un 5% y si esas 2 horas son viendo la televisión el riesgo aumenta hasta un 7% (Yuan et al., 2023).

Este hecho parece darse en gran medida por la vía de la adiposidad y la consiguiente desregulación hormonal y metabólica (Arem et al., 2011). Más concretamente, el sedentarismo prolongado parece inactivar la enzima Lipoproteína Lipasa (LPL), lo cual bloquea la utilización de grasas y azúcares por parte del tejido muscular, derivándolos a la creación de grasa visceral profunda lo que lleva a una serie de procesos que pueden predisponer al desarrollo tumoral, como son (Yuan et al., 2023):

- Vía hormonal: una mayor aromatización celular (exceso de estrógenos libres que atacan el tejido endometrial).
- Vía metabólica: resistencia a la insulina e hiperinsulinemia, elevando el IGF-1 (factor mitogénico que acelera la división celular anormal).
- Vía inflamatoria: inflamación crónica sistémica (elevación constante de IL-6, TNF- α y PCR).





Todo ello nos lleva, como profesionales del ejercicio físico, a preocuparnos por cómo podemos ayudar a prevenir esta realidad desde el movimiento y la actividad física.

La Actividad Física (AF = ejercicio físico estructurado + gasto energético no estructurado) se presenta como una herramienta que parece eficaz para mitigar el riesgo de cánceres hormonodependientes mediante la disminución del tejido adiposo, reduciendo así la actividad de la aromatasa y los niveles de estrógenos circulantes. También mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la inflamación sistémica (Hojman et al., 2018; Neilson et al., 2014; Rock et al., 2020).

En 2025, Cao et al. publicaron un trabajo en el que analizaron la relación evidenciada entre la práctica de AF y el riesgo de padecer CG.

Los resultados principales confirmaron que niveles altos de AF se asocia firmemente con una reducción de hasta un 18% del riesgo de padecer cáncer de endometrio. Esta realidad valida las pautas internacionales del ACSM y la OMS de acumular entre 7,5 y 15 MET-horas/semana (2.5 a 5 horas semanales de AF moderada) (Cao et al., 2025).

Sin embargo, los resultados obtenidos no lograron confirmar lo mismo para el cáncer de ovario y de cuello de útero, al no aportar datos consistentes.

Con respecto al primero, aunque de manera incierta, los datos indican que la realización de AF no parece reducir de forma general el riesgo de cáncer de ovario. Sin embargo, este hecho hay que ana-

lizarlo con cautela. En primer lugar, parece explicarse parcialmente esta nula relación debido a que el cáncer de ovario es altamente heterogéneo (múltiples subtipos histológicos), lo que hace complicado el obtener datos concretos ya que es limitado el número de trabajos que hagan este análisis sobre los diferentes tipos de cáncer de ovario. Por otro lado, este cáncer está fuertemente condicionado por factores genéticos no modificables (principalmente las mutaciones BRCA1/BRCA2 en el 10-20% de los casos graves) que eclipsan cualquier beneficio de la AF (Cao et al., 2025).

Con respecto al cáncer cervical, la evidencia disponible es escasa y heterogénea por lo que no se pueden sacar conclusiones (Cao et al., 2025).

Los mecanismos por los cuales la actividad física parece ejercer efecto anticáncer son varios (Cao et al., 2025):

- **Miocinas:** liberación de irisina, IL-6 e IL-15 por contracción muscular que inducen apoptosis y frenan la angiogénesis tumoral.
- **Vías de proliferación:** Regulación negativa de la vía hipertrófica/tumoral PI3K/Akt/mTOR.
- **Inmunología celular:** Reclutamiento y aumento de la citotoxicidad de células Natural Killer (NK) y linfocitos T encargados de la inmunovigilancia.
- **Estrés celular:** Reducción del estrés oxidativo y optimización de los mecanismos reparadores del ADN.
- **Control del % de adiposidad:** la AF puede influir en el riesgo de cáncer tanto directamente (ej. a través de vías hormonales o inmunes) como indirectamente, a través de su efecto sobre la adiposidad, el control del peso puede mediar parcialmente la asociación protectora entre la AF y el riesgo de CG.

Como agentes de salud, estos datos evidencian que, como educadores físico deportivos, tenemos que preocuparnos, no solo por la prescripción de ejercicio físico estructurado y dosificado, sino también de fomentar un aumento de AF diaria entre las mujeres a las que entrenamos, ya que ésta no es solo una herramienta de rendimiento o estética, sino también un modulador biológico sistémico.

Más concretamente, debemos fomentar estilos de vida que permitan a nuestras entrenadas cumplir con las recomendaciones internacional de AF, es decir, acumular más de 15 MET-horas/semana, lo que equivale a más de 300 minutos de AF moderada a la semana.

También debemos intentar reducir de manera específica el tiempo

sedentario prolongado, tanto en el hogar como en el trabajo. Una opción para ello puede ser la prescripción de interrupciones activas obligatorias (ejemplo: levantarse cada 50 minutos para realizar 2 minutos de caminata ligera, movilidad o contracciones isométricas de baja intensidad), lo que podríamos llamar “breaks sedentarios”. Con ello podríamos encender mecánicamente la LPL muscular, restaurar la sensibilidad a la insulina periférica y romper la cascada proinflamatoria que culmina en el estímulo oncogénico del endometrio.

Con todo lo plasmado, podemos decir que nuestra labor profesional debe trascender el gimnasio o centro de entrenamiento, debe llegar a influir, respetando siempre la libertad individual y dentro de nuestras posibilidades, en el estilo de vida de nuestras usuarias y con ello abandonen el sedentarismo en pro de una vida más sana y activa.

Seguiremos estando atentos a lo que la ciencia vaya vislumbrando para transmitirlo, como siempre, con el mayor rigor y humildad posibles.

Bibliografía

Arem, H., Irwin, M. L., Zhou, Y., Lu, L., Risch, H., & Yu, H. (2011). Physical activity and endometrial cancer in a population-based case-control study. *Cancer Causes & Control* : CCC, 22(2), 219-226.

Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229-263.

Cao, M., Huang, Y., Zhou, Y., Wang, H., & Zhang, J. (2025). Association between physical activity and gynecological cancers: a meta-analysis of prospective cohort studies. *BMC Women's Health*, 25(1), 300.

Guida, F., Kidman, R., Ferlay, J., Schüz, J., Soerjomataram, I., Kithaka, B., Ginsburg, O., Mailhot Vega, R. B., Galukande, M., Parham, G., Vaccarella, S., Cantell, K., Ilbawi, A. M., Anderson, B. O., Bray, F., Dos-Santos-Silva, I., & McCormack, V. (2022). Global and regional estimates of orphans attributed to maternal cancer mortality in 2020. *Nature Medicine*, 28(12), 2563-2572.

Hojman, P., Gehl, J., Christensen, J. F., & Pedersen, B. K. (2018). Molecular Mechanisms Linking Exercise to Cancer Prevention and Treatment. *Cell Metabolism*, 27(1), 10-21.

Lauby-Secretan, B., Scoccianti, C., Loomis, D., Grosse, Y., Bianchini, F., & Straif, K. (2016). Body Fatness and Cancer-View-

point of the IARC Working Group. *The New England Journal of Medicine*, 375(8), 794-798.

Makker, V., MacKay, H., Ray-Coquard, I., Levine, D. A., Westin, S. N., Aoki, D., & Oaknin, A. (2021). Endometrial cancer. *Nature Reviews. Disease Primers*, 7(1), 88.

Neilson, H. K., Conroy, S. M., & Friedenreich, C. M. (2014). The Influence of Energetic Factors on Biomarkers of Postmenopausal Breast Cancer Risk. *Current Nutrition Reports*, 3(1), 22-34.

Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., Andrews, K. S., Bandera, E. V., Spees, C. K., Robien, K., Hartman, S., Sullivan, K., Grant, B. L., Hamilton, K. K., Kushi, L. H., Caan, B. J., Kibbe, D., Black, J. D., Wiedt, T. L., ... Doyle, C. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 245-271.

Schmid, D., & Leitzmann, M. F. (2014). Television viewing and time spent sedentary in relation to cancer risk: a meta-analysis. *Journal of the National Cancer Institute*, 106(7).

Sun, M., da Silva, M., Bjerge, T., Fritz, J., Mboya, I. B., Jerkeman, M., Stattin, P., Wahlström, J., Michaëlsson, K., van Guelpen, B., Magnusson, P. K. E., Sandin, S., Yin, W., Lagerros, Y. T., Ye, W., Nwaru, B., Kankaanranta, H., Lönnberg, L., Chabok, A., ... Stocks, T. (2024). Body mass index and risk of over 100 cancer forms and subtypes in 4.1 million individuals in Sweden: the Obesity and Disease Development Sweden (ODDS) pooled cohort study. *The Lancet Regional Health. Europe*, 45, 101034.

Torre, L. A., Islami, F., Siegel, R. L., Ward, E. M., & Jemal, A. (2017). Global Cancer in Women: Burden and Trends. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* : A Publication of the American Association for Cancer Research, Cosponsored by the American Society of Preventive Oncology, 26(4), 444-457.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 47-51.

Yuan, L., Ni, J., Lu, W., Yan, Q., Wan, X., & Li, Z. (2023). Association between domain-specific sedentary behaviour and endometrial cancer: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 13(6), e069042.

Zhang, Y., Wang, R., Feng, Y., & Ma, F. (2020). The role of sialyltransferases in gynecological malignant tumors. *Life Sciences*, 263, 118670.

Zhu, B., Gu, H., Mao, Z., Beeraka, N. M., Zhao, X., Anand, M. P., Zheng, Y., Zhao, R., Li, S., Manogaran, P., Fan, R., Nikolenko, V. N., Wen, H., Basappa, B., & Liu, J. (2024). Global burden of gynaecological cancers in 2022 and projections to 2050. *Journal of Global Health*, 14, 4155.



Francisco José Rodríguez López

Investigación en la Mujer, Ciencias del Entrenamiento y la Salud (IMUCES)

NUTRICIÓN, ENTRENAMIENTO Y RECUPERACIÓN:

el triángulo esencial de la longevidad y la productividad

Vivimos en una era en la que la productividad, la energía y el rendimiento han dejado de ser objetivos exclusivos de los atletas de alto nivel. Hoy, cualquier persona busca sentirse más capaz en el trabajo, con más energía en su día a día y, sobre todo, vivir más años con una mejor calidad de vida.

En este contexto, existe una combinación que destaca claramente como la base de la salud moderna: nutrición, entrenamiento físico y recuperación.

Por separado, estos tres factores ya tienen un enorme impacto en el organismo. Pero es cuando trabajan

de forma conjunta cuando generan verdaderos cambios en la longevidad, la capacidad cognitiva, la energía diaria y la calidad de vida.

Nutrición: el combustible del rendimiento y la salud

La alimentación es mucho más que contar calorías o intentar perder peso. La nutrición es la materia prima que el cuerpo utiliza para producir energía, reparar tejidos, regular hormonas y mantener el cerebro funcionando de manera eficiente.

Una alimentación equilibrada ayuda a:



- Mejorar los niveles de energía.
- Reducir los niveles de inflamación.
- Estabilizar el estado de ánimo.
- Aumentar la capacidad de concentración.
- Mejorar la recuperación muscular.
- Disminuir el riesgo de enfermedades metabólicas.

Muchas personas sienten fatiga constante no por falta de descanso, sino por un exceso de alimentos procesados, una hidratación deficiente y una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales.

Los principios básicos siguen siendo los más eficaces:

- Consumir proteínas de calidad en todas las comidas.
- Priorizar verduras y frutas.
- Garantizar una ingesta de hidratos de carbono acorde al nivel de actividad.
- Incluir grasas saludables.
- Beber agua a lo largo del día.

La nutrición influye directamente en la longevidad. Diversos estudios muestran que patrones alimentarios equilibrados, como la dieta mediterránea, están asociados con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y deterioro cognitivo.

Pero existe otro aspecto fundamental: sin el combustible adecuado, el cuerpo no puede entrenar bien ni recuperarse correctamente.

Rendimiento físico y entrenamiento: el estímulo que el cuerpo necesita

El cuerpo humano está diseñado para moverse. Sin embargo, el estilo de vida actual nos ha vuelto progresivamente más sedentarios, lo que acelera la pérdida de masa muscular, reduce la movilidad, aumenta la grasa corporal y disminuye la capacidad cardiovascular.

Entrenar no significa únicamente perseguir objetivos estéticos. El ejercicio físico es una de las herramientas más poderosas para mejorar la calidad de vida y envejecer mejor.

Sus beneficios son numerosos:

- Aumento de la fuerza y la masa muscular.
- Mejora de la salud cardiovascular.
- Reducción del estrés.
- Mayor resistencia física y mental.
- Mejor postura y movilidad.
- Incremento de la densidad ósea.
- Mejora de la función cognitiva.

Actualmente se sabe que la masa muscular es uno de los mayores indicadores de longevidad. Las personas físicamente activas tienden a vivir más años y a mantener una mayor independencia funcional.

Además, el entrenamiento mejora la productividad diaria. Un cuerpo más activo presenta:

- Mayor capacidad de concentración.
- Mejor gestión del estrés.
- Más energía a lo largo del día.
- Mayor resistencia mental.
- Mejor calidad del sueño.

No es necesario entrenar como un deportista profesional para obtener beneficios. La constancia sigue siendo más importante que la intensidad extrema. Una combinación equilibrada puede incluir:

- Entrenamiento de fuerza entre dos y cuatro veces por semana.
- Ejercicio cardiovascular.
- Caminatas diarias.
- Trabajo de movilidad.
- Actividades recreativas y deportivas.

El ejercicio actúa como un estímulo positivo para el organismo. Sin embargo, ese estímulo solo genera adaptación cuando existe una recuperación adecuada.

Recuperación y descanso: el factor más infravalorado

En un mundo que valora la productividad constante, el descanso sigue siendo confundido con frecuencia con la pereza. Sin embargo, es precisamente durante la recuperación cuando el cuerpo mejora.

Sin un descanso adecuado:

- Disminuye el rendimiento físico.
- Aumenta el riesgo de lesión.
- Se debilita el sistema inmunitario.
- Empeora la concentración.
- Aumenta el estrés.
- El cuerpo se recupera más lentamente.

Dormir bien es una de las estrategias más eficaces para mejorar la salud, la composición corporal y el rendimiento cognitivo.

Durante el sueño, el organismo:

- Produce hormonas esenciales.
- Recupera el tejido muscular.
- Consolida la memoria.
- Regula el metabolismo.
- Reduce la inflamación.

La privación de sueño se asocia con un mayor riesgo de obesidad, ansiedad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Pero la recuperación no consiste únicamente en dormir. También incluye:

- Gestión del estrés.
- Pausas a lo largo del día.
- Estiramientos y trabajo de movilidad.
- Recuperación activa.
- Momentos de ocio.
- Equilibrio mental.

Uno de los mayores desafíos actuales es comprender que más no siempre significa mejor. Entrenar en exceso sin recuperarse adecuadamente puede generar el efecto contrario: fatiga crónica, disminución de las defensas y pérdida de rendimiento.

El verdadero secreto: la interrelación entre los tres factores

Nutrición, entrenamiento y recuperación funcionan como un sistema integrado.

Entrenar sin una buena alimentación reduce la capacidad de rendimiento y recuperación. Comer bien sin estímulo físico limita la adaptación muscular y metabólica. Dormir mal compromete el sistema hormonal, la energía e incluso las elecciones alimentarias.

Cuando estos tres pilares están alineados, los resultados son evidentes:

- Más energía diaria.
- Mayor productividad.
- Mejor estado de ánimo.
- Mejor composición corporal.
- Mayor resistencia física y mental.
- Reducción del riesgo de enfermedad.
- Mayor longevidad.

Los pequeños cambios consistentes tienen mucho más impacto que las soluciones extremas y temporales.

La importancia de monitorizar el cuerpo

Uno de los mayores avances actuales en el ámbito del fitness y la salud

es la capacidad de monitorizar las señales del organismo en tiempo real. Relojes inteligentes, wearables y aplicaciones permiten comprender mejor cómo responde el cuerpo al entrenamiento, la alimentación, el estrés y el descanso.

Más que una obsesión por los números, estas métricas funcionan como herramientas de conciencia y prevención.

Una de las métricas más relevantes es la frecuencia cardíaca en reposo, que ayuda a evaluar los niveles de condición física y recuperación. Los valores más bajos suelen indicar una mayor eficiencia cardiovascular, mientras que aumentos repentinos pueden ser una señal de fatiga o estrés acumulado.

Otro indicador cada vez más utilizado es la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), asociada a la capacidad de recuperación del organismo. Un HRV equilibrado suele indicar una mejor adaptación al estrés físico y mental.

La calidad del sueño también ha adquirido un papel central. Actualmente es posible monitorizar:

- Horas totales de sueño.
- Sueño profundo.
- Sueño REM.
- Eficiencia del descanso.

Esta información ayuda a comprender el impacto del descanso en la recuperación muscular, la concentración mental y la productividad diaria.

En el ámbito del rendimiento físico, el VO_2 Max sigue siendo uno de los indicadores más relevantes de capacidad cardiovascular y longevidad. Las personas con una mejor capacidad aeróbica suelen presentar un menor riesgo de enfermedad y un envejecimiento más saludable.

Sin embargo, no todo depende de la tecnología. La percepción individual continúa siendo fundamental. La energía al despertar, la motivación

para entrenar, los niveles de fatiga y la capacidad de concentración siguen siendo señales extremadamente importantes.

La tecnología debe servir como apoyo y no convertirse en una obsesión. Lo más importante continúa siendo la constancia en los hábitos.

Conclusión

La longevidad moderna ya no significa únicamente vivir más años. Significa vivir mejor, con más energía, autonomía, claridad mental y capacidad física.

La nutrición, el entrenamiento y la recuperación no deben considerarse áreas aisladas, sino pilares complementarios de una vida con mayor calidad y productividad.

En un mundo cada vez más acelerado, cuidar el cuerpo ha dejado de ser una cuestión exclusivamente estética. Se ha convertido en una estrategia esencial para vivir con más salud, rendimiento y equilibrio.

En definitiva, la salud y el rendimiento no dependen de soluciones milagrosas. Son el resultado de las decisiones diarias, de la constancia y de la capacidad para equilibrar aquello que aportamos al cuerpo, el estímulo que le proporcionamos y la forma en que le permitimos recuperarse.

Es en ese equilibrio donde nace la verdadera longevidad.



Amâncio Santos

Licenciado en Ciencias del Deporte – Mención en Educación Física y Deporte Escolar, por la Facultad de Motricidad Humana. Director Técnico de Balance Company: gestor de las marcas Balance, Fitness Factory, Vivafit, FT30 y Balance Pilates Studio.

expertos

GYM FACTORY cuenta con los mejores colaboradores de nuestro país, expertos en las diferentes áreas imprescindibles para el buen funcionamiento de una instalación deportiva. Si quieres saber más sobre estos expertos y empresas, entra en nuestra página web: www.gymfactory.net -> expertos



Guillermo A. Laich de Koller

- Prof. Dr. Guillermo A. Laich de Koller.
- Profesor de Patología Médica y Quirúrgica.
- Universidad Alfonso X el Sabio (UAX - Madrid).
- Licenciado en Medicina y Cirugía (Universidad Complutense de Madrid).
- Doctor en Medicina y Cirugía (Universidad de Alcalá de Henares).
- Especialista en Cirugía Plástica, Reconstructiva y Estética (MIR).
- Máster de Especialista Universitario en Salud Mental/Psiquiatría (Universidad de León, Instituto de Neurociencias y Salud Mental de Barcelona).
- Médico Especialista Asociado (Clínica Mediterránea de Neurociencias de Alicante).
- Especialización Internacional en Medicina y Ciencias del Deporte (EEUU, y Europa).
- Director Médico: Centro Médico Estético: Las Rozas (Las Rozas, Madrid).
- www.guillermolaich.com



Francisco José Rodríguez López

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Col. 55275 Colef Andalucía)
- Máster en Actividad Física y Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores (US).
- Máster Universitario en Formación para el Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional (especialidad en Educación Física) (MU).
- Posgrado en Actividad Física en Poblaciones con Patologías (UCAECE).
- Posgrado en Entrenamiento de la Fuerza (UCAECE).
- Posgrado en Actividad Física en el Adulto Mayor (UCAECE).
- Creador y director de Investigación en la Mujer, Ciencias del Entrenamiento y la Salud (IMUCES) – www.imuces.com
- Entrenador especializado en mujeres embarazadas y postparto.



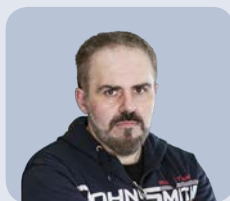
Iván Gonzalo Martínez

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Máster Oficial en Investigación CAFYD.
- Postgrado en Nutrición Deportiva (UCA).
- Postgrado en Entrenamiento Funcional (CAECE).
- Postgrado en Entrenamiento de Fuerza y Potencia (UCO).
- Entrenador Personal Certificado (ACE, ACSM, RU, FEH; NSCA-CPT,*D, FEDA).
- CSCS,*D, Director Asociación Profesional de Entrenamiento Personal (APEP).
- Profesor Universidad Francisco de Vitoria
- Strength and Conditioning Advisor Madrid Bravos.
- Creador de la Metodología Elements™ y director de investigación del Elements Research Group.
- www.elementssystem.com



Amâncio Santos

- Licenciado en Educación Física por la Facultad de Motricidad Humana de la Universidad de Lisboa (2001).
- Director Técnico de BALANCE COMPANY.
- Master Training Iberia de Technogym.
- Primer Gerente del Club y director de Operaciones de Fitness Hut
- Instructor y entrenador personal en la cadena Holmes Place.
- Especialización en Crossfit L1 Trainer Course (Paris_2013) y el Crossfit L2 Prep. Coach Course (Amsterdam_2014).
- Atleta de alta competición en los 110 metros vallas



Santiago Liébana Rado

- MasterTrainer Fitness G. SectorFitness European Academy.
- Delegado Baleares SEA.
- Director Técnico HealthStudio European Academy.
- Organizador Congreso Wellness y Ed. Física en Palma de Mallorca.
- Autor Manual Act. Colectivas SEA y CKB.
- Profesor cursos Act. Dirigidas y Ent. Personal para Baleares.
- Embajador IIDCA.
- Presenter nacional e internacional en Convenciones y Congresos relacionados con el Fitness desde 2004.
- Coordinador Gimnás Olímpic (Palma de Mallorca).



Salvador Vargas Molina

- Director Académico Fivestar
- PhD Student
- Grupo Investigación CTS-132 Fisiología del Ejercicio- Universidad de Málaga
- Lcdo. Ciencias Actividad Física y Deporte
- Diplomado Educación Física
- Master Nutrición y Actividad Física para la promoción de la Salud
- Master Investigación Ciencias de la Actividad Física y Deporte
- Research Network and Affiliated to Exercise and Sport Nutrition Laboratory (Texas A&M)
- Conferencista Internacional

anuncios por palabras

Para más información sobre estos traspasos, llama al 630 744 086 o a través de la web <https://gymma.es>.

■ Valencia

Se traspasa espectacular centro de 1.400 m² ubicado estratégicamente en una nave independiente. El activo destaca por su excelente distribución, que incluye una amplia sala de fitness, zona funcional con ring y tres salas polivalentes destinadas a actividades dirigidas y Yoga. Totalmente equipado con maquinaria de alta gama, el centro ofrece comodidad exclusiva gracias a sus plazas de parking privadas para abonados. Cuenta con un contrato de alquiler estable hasta 2034, lo que garantiza seguridad a largo plazo. Es una inversión "llave en mano" en una zona de alta demanda y excelente conectividad, ideal para inversores que busquen un negocio listo para operar y rentabilizar desde el primer día.

■ Madrid

Se traspasa exclusivo centro deportivo ubicado estratégicamente en un barrio de alta renta per

cápita de la capital. El local destaca por su diseño moderno y un modelo de negocio de alta rentabilidad que combina con éxito el boxeo funcional y el entrenamiento de alta intensidad (HIIT). Las instalaciones cuentan con equipamiento de última generación, sistemas digitales de monitorización y una operativa totalmente automatizada. Su ubicación en una zona de altísima densidad asegura un flujo constante de clientes y una base de socios ya consolidada. Representa una inversión "llave en mano" inmejorable, con gastos estructurales muy contenidos y máxima visibilidad en uno de los distritos con mayor demanda de Madrid.

■ Baleares.

Se traspasa activo deportivo de referencia absoluta con más de 1.500 m² de instalaciones. El club destaca por su versatilidad y amplitud, ofreciendo una sala de musculación am-

plia y equipada al máximo, áreas dedicadas al cardio y una zona de entrenamiento funcional de alto nivel. La oferta se complementa con salas polivalentes para actividades dirigidas y espacios específicos para fitness infantil, garantizando una base de socios sólida y familiar. Está en una ubicación estratégica.

■ Barcelona, zona de Poble Nou

Se traspasa centro de referencia especializado en Boxeo y Crossfight con una trayectoria sólida. Ubicado en un local amplio y moderno, el centro cuenta con instalaciones de alto rendimiento que incluyen ring profesional, zona de sacos y área de entrenamiento funcional. Con una comunidad fidelizada y programas exclusivos (femenino, infantil y competición), es un negocio con marca consolidada y excelente reputación. Una inversión ideal para profesionales del sector que

busquen un club en pleno funcionamiento, con equipo experto y listo para operar en uno de los barrios con más proyección de Barcelona

■ Cartagena

Se traspasa centro deportivo de referencia con más de 1.500 m² de instalaciones totalmente reformadas. Ubicado estratégicamente, el negocio destaca por su maquinaria de última generación y una operativa avanzada con acceso mediante App y QR los 365 días del año. El centro cuenta con una comunidad fiel. Incluye servicios de fisioterapia y entrenamiento personal, garantizando rentabilidad inmediata. Es un negocio moderno, tecnológico y listo para operar sin inversión adicional.

■ Zaragoza

Se traspasa centro deportivo 1100 m². Ubicado estratégicamente, este activo cuenta con una trayectoria consolidada y una comunidad de socios

totalmente fidelizada. El local está especializado en modalidades de alta demanda, combinando experiencia y modernidad en un formato boutique muy rentable. Es una inversión impecable para emprendedores e inversores que busquen un modelo de negocio probado, listo para operar desde el primer día en una ubicación inmejorable población de Sevilla. Oportunidad única de traspaso de un centro deportivo ubicado estratégicamente dentro de un reconocido Centro Comercial. Goza de un emplazamiento privilegiado con máxima visibilidad, flujo constante de clientes potenciales y la gran ventaja de un amplio aparcamiento gratuito para todos los socios. El club cuenta con instalaciones modernas, totalmente climatizadas y distribuidas en zona de musculación, área de cardio y salas polivalentes para actividades dirigidas de gran éxito como Zumba, Body Pump y Ciclo Indoor. Se trata de un modelo de negocio consolidado, con equipamiento profesional de alta gama y operativa "llave en mano". Es la inversión ideal para profesionales que

busquen un activo rentable en una de las zonas comerciales con mayor tracción de la comarca.

■ Madrid

Se traspasa box de CrossFit pionero y de referencia absoluta, ubicado estratégicamente en una nave industrial premium dentro de un área empresarial de alto nivel en el norte de Madrid. El centro cuenta con una superficie diáfana totalmente equipada para el alto rendimiento, incluyendo zonas específicas de halterofilia, fuerza y estiramientos. Es un centro con una trayectoria consolidada y una comunidad de socios activa y fiel, destacando por su operativa optimizada y el uso de tecnología avanzada para la gestión de reservas y clientes. Con una marca reconocida en el sector y una ubicación privilegiada en una de las zonas con mayor poder adquisitivo de la capital, es una oportunidad de negocio excepcional.

■ Madrid

Se traspasa centro de entrenamiento ubicado estratégicamente en un barrio de alta renta per cápita de Madrid. El local destaca por su diseño moderno y un modelo de

negocio de alta rentabilidad que combina boxeo funcional y entrenamiento de alta intensidad. Las instalaciones cuentan con equipamiento de última generación, sistemas digitales de monitorización y una operativa totalmente automatizada. Su ubicación en una zona de altísima densidad garantiza un flujo constante de clientes y una base de socios consolidada. Es una inversión ideal "llave en mano", con gastos estructurales muy contenidos y máxima visibilidad en uno de los distritos con mayor demanda deportiva de la capital.

■ Barcelona, zona de Poble Nou

Se traspasa centro de referencia especializado en Boxeo y Crossfight con una trayectoria sólida. Ubicado en un local amplio y moderno, el centro cuenta con instalaciones de alto rendimiento que incluyen ring profesional, zona de sacos y área de entrenamiento funcional. Con una comunidad fidelizada y programas exclusivos (femenino, infantil y competición), es un negocio con marca consolidada y excelente reputación. Una inversión ideal para profesio-

nales del sector que busquen un club en pleno funcionamiento, con equipo experto y listo para operar en uno de los barrios con más proyección de Barcelona.

■ Barcelona en zona de Maresme

Se traspasa espectacular centro deportivo con una infraestructura inigualable de más de 6000 m². Con una base sólida con más de 4.000 socios estables, presentando un margen de optimización muy elevado.

Es un activo dominante en la zona, ideal para grupos inversores o gestores que busquen un centro de gran volumen con excelentes instalaciones exteriores y un flujo de caja recurrente. Una pieza única en el mercado lista para escalar su rentabilidad.

■ Zaragoza

Se traspasa centro deportivo de más de 800 m² en una ubicación inmejorable de Zaragoza, con posibilidad de ampliación. Es un negocio con muchos años a la espalda, que cuenta con una gran base de socios activos. Las instalaciones incluyen sala de actividades dirigidas y dos baños turcos, todo con un alquiler

muy competitivo. Es la inversión perfecta para quien busque un club con raíces y mucho recorrido en la ciudad.

■ Sevilla

Se ofrece el traspaso de un centro integral de más de 5.000 m² con una ventaja competitiva única: una concesión administrativa con 60 años restantes y un alquiler simbólico muy bajo. Las instalaciones, renovadas en 2019, incluyen pistas de pádel cubiertas, una completa sala fitness equipada, sala de ciclo y clases dirigidas. El centro aparte destaca por su oferta de ocio estacional con dos piscinas de verano, chiringuito, campo de fútbol y zona infantil. Es una inversión con costes estructurales reducidos y el derecho de explotación a largo plazo.

■ Madrid

Se traspasa gimnasio exclusivo de 300 m² en una ubicación privilegiada con alta renta per cápita. El negocio destaca por su excelente salud financiera. Las instalaciones están totalmente optimizadas: zona de musculación y cardio con equipos de alta gama, área funcional, vestuarios completos, sala de estética y cabina de

solárium. Con un alquiler muy competitivo, es una inversión ideal. Un centro con una comunidad de socios fidelizada y una operativa eficiente en una de las zonas residenciales más exclusivas de Madrid.

■ Córdoba

Se traspasa centro de fitness de referencia con más de 2.000 m² de instalaciones de primer nivel, ubicado estratégicamente en el distrito con mayor renta per cápita de la ciudad. Este activo destaca por su gran amplitud y versatilidad, ofreciendo un potencial de crecimiento extraordinario gracias a su infraestructura moderna y una ubicación de máxima exclusividad. El centro cuenta con diversas áreas de entrenamiento, salas para actividades dirigidas y zonas comunes de alta calidad. La operativa es sólida y segura, respaldada por un contrato de alquiler estable a largo plazo y la gran comodidad de contar con facilidad de aparcamiento para los usuarios. Es una oportunidad única de inversión.

■ Murcia

Se ofrece en traspaso un gimnasio de referencia

con más de 700 m² (ampliables) y techos de 6 metros de altura, situado en una localización inmejorable. El local, reformado integralmente hace solo 4 años, está totalmente equipado con maquinaria Matrix de última generación. Con una base consolidada de más de 600 socios activos, el negocio destaca por un alquiler excepcionalmente competitivo y un contrato garantizado a largo plazo de 20 años. El centro dispone de dos salas de actividades dirigidas y una distribución optimizada a pie de calle en una zona de máxima afluencia comercial. Por su equipamiento moderno y ubicación imbatible en la capital murciana, es una inversión estratégica de alta rentabilidad.

■ Valencia

Se traspasa espectacular centro de 1.400 m² ubicada estratégicamente en una nave independiente. El activo destaca por su excelente distribución, que incluye una amplia sala de fitness, zona funcional con ring y tres salas polivalentes destinadas a actividades dirigidas y Yoga.

Totalmente equipado con maquinaria de alta gama, el centro ofrece co-

modidad exclusiva gracias a sus plazas de parking privadas para abonados. Cuenta con un contrato de alquiler estable hasta 2034, lo que garantiza seguridad a largo plazo. Es una inversión "llave en mano" en una zona de alta demanda y excelente conectividad, ideal para inversores que busquen un negocio listo para operar y rentabilizar desde el primer día.

■ Madrid

Se traspasa exclusivo centro deportivo ubicado estratégicamente en un barrio de alta renta per cápita de la capital. El local destaca por su diseño moderno y un modelo de negocio de alta rentabilidad que combina con éxito el boxeo funcional y el entrenamiento de alta intensidad (HIIT). Las instalaciones cuentan con equipamiento de última generación, sistemas digitales de monitorización y una operativa totalmente automatizada. Su ubicación en una zona de altísima densidad asegura un flujo constante de clientes y una base de socios ya consolidada. Representa una inversión "llave en mano" inmejorable, con gastos estructurales muy contenidos y máxima visibili-

dad en uno de los distritos con mayor demanda de Madrid.

■ **Baleares**

Se traspasa activo deportivo de referencia absoluta con más de 1.500 m² de instalaciones de vanguardia. El club destaca por su gran versatilidad y amplitud, ofreciendo una sala de musculación equipada al máximo detalle, áreas dedicadas al cardio y una zona de entrenamiento funcional de alto nivel profesional. La oferta se complementa con diversas salas polivalentes para actividades dirigidas y espacios específicos para fitness infantil, garantizando una base de socios sólida, fiel y de carácter familiar. Ubicado estratégicamente en una zona de alta visibilidad, este centro representa una oportunidad única de inversión por su excelente infraestructura y gran potencial de crecimiento. Es un negocio totalmente operativo y listo para seguir rentabilizando desde el primer día.

■ **Córdoba**

Se traspasa centro de fitness de referencia con más de 2.000 m² de instalaciones de primer nivel, ubicado estratégicamente en el distrito con mayor renta per cápita de la ciudad. Este activo destaca por su gran amplitud y versatilidad, ofreciendo un potencial de crecimiento extraordinario gracias a su infraestructura moderna y una ubicación de máxima exclusividad. El centro cuenta con diversas áreas de entrenamiento, salas para actividades dirigidas y zonas comunes de alta calidad. La operativa es sólida y segura, respaldada por un contrato de alquiler estable a largo plazo y la gran comodidad de contar con facilidad de aparcamiento para los usuarios. Es una oportunidad única de inversión.

■ **Cartagena**

Se traspasa centro deportivo de referencia con más de 1.500 m² de instalaciones totalmente reformadas. Ubicado estra-

tégicamente, el negocio destaca por su maquinaria de última generación y una operativa avanzada con acceso mediante App y QR los 365 días del año. El centro cuenta con una comunidad fiel. Incluye servicios de fisioterapia y entrenamiento personal, garantizando rentabilidad inmediata. Es un negocio moderno, tecnológico y listo para operar sin inversión adicional.

■ **Zaragoza**

Se traspasa centro deportivo 1100 m². Ubicado estratégicamente, este activo cuenta con una trayectoria consolidada y una comunidad de socios totalmente fidelizada. El local está especializado en modalidades de alta demanda, combinando experiencia y modernidad en un formato boutique muy rentable. Es una inversión impecable para emprendedores e inversores que busquen un modelo de negocio probado, listo para operar desde el primer día en una ubicación inmejorable.

■ **Sevilla**

Oportunidad única de traspaso de un centro deportivo ubicado estratégicamente dentro de un reconocido Centro Comercial. Goza de un emplazamiento privilegiado con máxima visibilidad, flujo constante de clientes potenciales y la gran ventaja de un amplio aparcamiento gratuito para todos los socios. El club cuenta con instalaciones modernas, totalmente climatizadas y distribuidas en zona de musculación, área de cardio y salas polivalentes para actividades dirigidas de gran éxito como Zumba, Body Pump y Ciclo Indoor. Se trata de un modelo de negocio consolidado, con equipamiento profesional de alta gama y operativa "llave en mano". Es la inversión ideal para profesionales que busquen un activo rentable en una de las zonas comerciales con mayor tracción de la comarca.

Para que puedas encontrar lo que necesitas o hacer tu propuesta de demanda/oferta de equipamiento, locales en alquiler, traspaso o venta, etc..
escribenos a redaccion@gymfactory.net