



Músculos, sangre, huesos, mente, estado de ánimo, sexualidad... todo lo que somos recibe los beneficios del ejercicio con regularidad.

Aléjate de las enfermedades

“Solo tenemos un cuerpo y dura muy poco”, afirma Saúl Barragán, un hombre que integró el ejercicio físico a su vida. “La premisa que me mueve a hacerlo es la individualidad. Cuando una persona pierde la capacidad de movimiento o de decisiones en algo tan sencillo como desplazarse al baño, ya no es vida. Creo que debemos aprovechar los elementos que tenemos para mantener esa individualidad”.

Uno de esos elementos es el ejercicio físico, el cual mantiene en buen estado al sistema cardiovascular, evita la atrofia muscular que provoca el sedentarismo, protege al cerebro y mejora el estado de ánimo. Alejandro Cárdenas, médico internista, lo confirma.

“El ejercicio impacta en lo psicológico porque hace que el cerebro libere endorfinas, unas sustancias que nos dan la sensación de bienestar. Además mejora la producción de hormonas, y esas mismas hormonas que generamos consolidan el esfuerzo que estamos haciendo con la actividad física”.

Agrega que este tipo de actividad modifica el metabolismo de las grasas, los carbohidratos y las proteínas haciendo que se encaminen hacia los músculos, los huesos y los tejidos. De esta manera refuerza nuestro aparato esquelético y nuestra capacidad cardiovascular.

ESFUERZO CON RECOMPENSA

El sudor, la respiración agitada, la tensión muscular y el esfuerzo durante las sesiones de ejercicio pueden ser intolerables para algunas personas; otras, como Saúl Barragán, están dispuestas a asumir el esfuerzo. “La experiencia no es la más linda: pararte temprano para ir a un gimnasio o ir a entrenar, causarte dolor a ti mismo y exigirte cada vez más... pero el resultado final es lo más grato, porque eres tú”.

Estudios científicos muestran, por ejemplo, que el cerebro es sensible al ejercicio aeróbico. Unos investigadores entrenaron a un grupo de macacos a correr y otros a trotar en un aparato similar al de los gimnasios; otro grupo de animales permaneció sedentario. Luego de tres meses de entrenamiento constante, se les aplicó en el lado derecho del cerebro una toxina que destruye las neuronas productoras de dopamina, que son las que mueren por la enfermedad de Parkinson generando rigidez corporal y alteraciones del movimiento.

Los macacos sedentarios sufrieron la inmovilidad de la mano izquierda a causa del daño inducido, mientras que aquellos que corrieron o trotaron conservaron sus habilidades motoras porque la toxina no tuvo efecto en su cerebro.

Lo anterior indica que una vida sedentaria conlleva riesgos. De acuerdo con el médico Alejandro Cárdenas, la diabetes y la obesidad están relacionadas con la falta de actividad física. Aunque aclara que nuestra constitución física no solo depende del ejercicio que hagamos, sino de la alimentación, los ajustes hormonales y la genética.

El especialista lamenta que en las estadísticas en salud de México no hay un registro de recetas de cambio de estilo de vida, como un programa de ejercicio. “Solo están las de medicamentos, cuando lo más importante para que un paciente mantenga su calidad de vida es comer bien y hacer ejercicio”.

Saúl Barragán también está convencido de que “hacer ejercicio es un seguro de vida”, desde prevenir enfermedades hasta fortalecer el cuerpo para combatir contra otra persona si fuera necesario. “Muchas veces decimos no tengo tiempo, ni dinero, pero terminamos entregándolo al endocrinólogo, al cardiólogo, por los problemas de salud que enfrentamos por no ejercitarnos”.

La Organización Mundial de la Salud sugiere que los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo

150 MINUTOS

semanales a la actividad física aeróbica de intensidad moderada.

Para saber más, consulta en Internet las *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*.



Actividad física se define como aquello que hace que una persona se traslade de un lugar a otro.



Ejercicio físico es la movilidad de una parte o de todo el cuerpo para obtener más aptitudes a medida que lo repetimos.



• Aeróbico: requiere mayor cantidad de oxígeno. Eleva la capacidad pulmonar y la resistencia. Correr, bailar, caminar, pedalear.



• Anaeróbico: necesita menos oxígeno. Se concentra en la fuerza muscular.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía, diabetes, algunos tipos de cáncer, depresión y caídas.
- Favorece el equilibrio calórico y el control de peso.



Fuente: OMS

Esríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303



Director General: Dr. José Franco, Director de Medios: Ángel Figueroa,
Edición: Juan Tonda, Asistente: Paulina Martínez,
Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2014 DGDC - UNAM



Texto: Naix'ieli Castillo
Diseño: Adolfo González