

TRIBUNA

El buen hábito del ejercicio

ANNA LACAMBRA

Obesidad, estrés, problemas cardiovasculares, malhumor, insomnio, dolor de espalda... tenemos la necesidad vital de incorporar el hábito de hacer ejercicio a nuestro estilo de vida para acabar con esos síntomas. Actualmente, en los países desarrollados hacer un esfuerzo físico ya no es una necesidad vital. El entorno ha mejorado las condiciones de vida, pero también ha propiciado un estilo de vida más sedentario hasta el punto de que la inactividad física se ha convertido en un hábito. En tales condiciones, ¿cuántas veces al día debemos hacer ejercicio? Si en 1920 una persona gastaba unas 2.500 calorías a la semana en actividades relacionadas con su trabajo, hoy, gracias a la tecnología, sólo gasta 300.

Una disminución del gasto calórico que, en cambio, va acompañada por un aumento de la ingesta de calorías. Actualmente nuestra dieta supone casi el doble de calorías al día que hace 50 años, y encima, en la actualidad, no debemos hacer frente ni al frío ni a trabajos físicos extenuantes. Según la OMS, en los países desarrollados ingerimos en la actualidad unas 3.400 calorías diarias, cuando en 1964 eran 2.950. El sedentarismo y el exceso de calorías están estrechamente ligados al incremento de la obesidad durante los últimos años. Como ejemplo, en los últimos 30 años la población de obesos en Estados Unidos se ha multiplicado por dos; hoy en día suponen un 23% de la población y en España, entre un 13% y un 16%. Es una plaga.

La mayoría de las personas en edad adulta comienzan a hacer ejercicio precisamente para perder peso, pero también para tonificar la musculatura o por problemas de salud. Pero los que siguen ejercitándose lo hacen porque se sienten mejor: el ejercicio físico adecuado a nuestras condiciones y necesidades es muy beneficioso para el conjunto del cuerpo. Si una parte está deteriorada afecta al conjunto, de la misma manera que una mejora parcial se extiende a la totalidad. El corazón, los vasos sanguíneos, el aparato respiratorio, el metabolismo,

los músculos, las articulaciones y la mente, cada una de las partes del cuerpo salen ganando, lo que repercute de una manera positiva en el organismo y en nuestra conducta. Por ejemplo, el ejercicio físico ayuda a controlar el estrés, a tomar conciencia del riesgo, a dormir mejor... y es también muy beneficioso para la función intelectual. Incluir el ejercicio físico en nuestro estilo de vida es velar por la salud en

LA PRÁCTICA

de ejercicio físico

generalizado

permitiría un ahorro

en la sanidad pública

todas sus dimensiones: mental (reducción de tensión muscular, incremento del riego sanguíneo en el cerebro, mejora del estado de alerta, mejor creatividad, más claridad mental, aumento de la autoestima y mayor satisfacción por el trabajo), física, psíquica y social. Y también resulta efectivo como prevención de enfermedades hipocinéticas (las producidas por la falta de movimiento) y una gran ayuda en casos de diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis o dolores de espalda.

Y aún hay más. El ejercicio físico nos permite iniciar amistades duraderas, nos proporciona placer y, además, disminuye el consumo de alcohol, controla el estrés, facilita la memoria, ayuda en la deshabituación tabáquica y conciencia a quienes deben seguir una dieta. Todo desemboca, según un estudio del doctor Michael Pratt, en un ahorro a la sanidad pública. Dice este especialista que hacer ejercicio habitual ahorraría a la Administración estadounidense unos 400 euros anuales por persona.

ANNA LACAMBRA, *directora de fitness del grupo Dir*