



MOVERSE PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

La importancia del ejercicio físico lleva años siendo señalada por los expertos. Ahora ya hay evidencia de que además alarga la esperanza de vida **P. MANZANARES**

Una investigación realizada con datos provenientes de seis estudios incluidos en el Consorcio de Cohortes del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, y publicada en la revista científica 'Plos Medicine', ha concluido que las personas más activas pueden llegar a alargar su esperanza de vida. Los datos indican que quienes realizan una

actividad física moderada, como puede ser caminar deprisa, durante unos 150 minutos a la semana pueden vivir 3,4 años más. Una esperanza de vida que se incrementa hasta 4,5 años si las personas superan en más del doble esos minutos.

«El motivo de que esto suceda es que la actividad física activa varios mecanismos en nuestro organismo. Por ejemplo, a nivel celular se ha de-

mostrado que el ejercicio físico ralentiza el acortamiento de los telómeros -una parte del ADN que disminuye con el paso del tiempo como consecuencia de la división celular-. Esto supone un incremento en la esperanza de vida al retrasarse la apoptosis o muerte celular», explica la doctora Marcela González-Gross, catedrática del Departamento de Salud y Rendimiento Humano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Politécnica de Madrid (UPM) y directora del ImFINE Research Group.

No es el único efecto beneficioso que la práctica deportiva aporta, ya que está comprobado que a medida que una persona mejora su condición física reduce el riesgo de mortalidad al incidir esta directamente en factores como la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre o el sobrepeso, causantes de enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo II, el cáncer de colon y mama o las cardiopatías coronarias y los accidentes cerebrovasculares. En este último caso, la evidencia demuestra que «la práctica regular de ejercicio físico aumenta los niveles del llamado colesterol bueno (HDL) y tiene un efecto po-

sitivo en la regulación de la presión arterial», indica la doctora González-Gross.

De hecho, y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física constituye ya el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones). También se estima que esta es la causa principal de aproximadamente el 21-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de diabetes y aproximadamente el 30% de las cardiopatías isquémicas. Por no hablar de que las ENT representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad -de cada 10 defunciones, 6 son atribuibles a estas-.

Romper el sedentarismo

En una sociedad en la que los avances nos han hecho la vida más cómoda, tanto que podemos gestionar casi todo sentados, conviene concienciar a la población de la necesidad de moverse. Ya sea caminando o yendo en bici al trabajo, haciendo las tareas domésticas o durante las más de ocho horas que muchas veces se pasa uno en el trabajo. «Hay que introducir pequeñas acciones físicas que rompan el sedentarismo

como levantarse cada 30 minutos de la silla, dar un pequeño paseo por la oficina, hacer estiramientos, girar tobillos y muñecas, mantener las reuniones de pie o subir por las escaleras... Eso, junto a la práctica de un deporte, sería lo óptimo, junto a una alimentación sana, una correcta hidratación y dejando atrás malos hábitos como el tabaquismo o el consumo no moderado de alcohol», afirma la doctora Marcela González-Gross.

Y no solo hay que hacerlo por intentar vivir más, sino por estar mejor mentalmente, más en un momento en el que la depresión apunta ser la enfermedad más prevalente en Europa en unos años. «La actividad física está más que recomendada para prevenir y tratar la depresión, porque influye directamente en nuestro estado de ánimo gracias a que actúa sobre varios neurotransmisores, como es el caso de la dopamina y la serotonina. Además, estudios recientes están investigando que sirva también como ayuda en demencias y prevención del Alzheimer», explica la experta.

En el caso de los más pequeños, la experta apunta al error que algunos padres cometen cuando castigan al hijo sin deporte por sacar malos resultados académicos, porque este mejora el rendimiento escolar, la concentración y la memoria y enseña a controlar el estrés, logrando que los niños estén menos nerviosos ante un examen. Unos beneficios extrapolables a los adultos, que también mejoran su competitividad laboral.

Con todo, la doctora González-Gross especifica que la práctica de ejercicio físico «no es una panacea. No quiere decir que por hacer deporte no vayas a enfermarte, pero se reducen mucho los riesgos y se tiene una mayor calidad de vida. De hecho se calcula que la persona que lo practica suele tener una edad biológica de entre 10 y 15 años menos que la cronológica».

Cómo hacer deporte

En el caso de los niños, el deporte pautado se recomienda a partir de los 8-9 años. Antes lo recomendable es que jueguen moviéndose para desarrollar la coordinación motora.

Si un adulto es sedentario, deberá primero hacerse un chequeo médico y comenzar poco a poco, guiado por un profesional que le diga que ejercicio es el que más le conviene, sobre todo si es una persona con factores de riesgo o enferma. «No hay prácticamente ninguna enfermedad para la que no haya una actividad física indicada», agrega la doctora y explica que actualmente buscan marcadores de discapacidad, como la pérdida de la fuerza en las piernas al envejecer, para poder actuar, trabajar esa musculatura y mejorar esa circunstancia en el futuro.

Para las personas con discapacidad en general, la actividad físico-deportiva ha jugado un papel de gran trascendencia en los últimos 70 años. «Si los beneficios de la actividad física para la salud de la población general están plenamente consensuados, en el caso de las personas con discapacidad estos son aún más relevantes, puesto que gran parte de la independencia funcional que pueden alcanzar dependerá de su acondicionamiento físico».



Manuel Alonso es el Campeón del Mundo de Veteranos en 1.500 metros, en su categoría de mayores de 75 a 80. :: ELVIRA MEGÍAS

EN PRIMERA PERSONA

Manuel Alonso 78 años

«Así y con esta edad tienes ganas de todo»

Fue el pasado 29 de marzo, durante el VI Campeonato del Mundo de Veteranos en pista cubierta disputado en Budapest (Hungria), cuando Manuel Alonso volvió a

escuchar el himno de España subido en lo más alto del podio. A sus 78 años, este madrileño se hizo con el oro en 1.500 metros en su categoría, mayores de 75 a 80, y con dos bronce en 800 y 3.000 m.

Manuel lleva desde los 14 años practicando algún deporte, aunque en el atletismo comenzó hace unos 40. Su entrenamiento se alarga durante dos horas todos los días, y eso es algo que nota mucho cuando sale con gente de su edad:

«Vamos paseando por la calle y tengo que esperarles, ya no le cuento cuando subimos escaleras», afirma. Confiesa que no ha tenido ninguna enfermedad, «de años en años alguna gripe» y afirma estar convencido de que en gran parte es gracias a los beneficios del deporte. Por eso, este atleta recomienda: «Aunque uno no haga ninguna actividad física, debería salir cada día a caminar rápido durante media hora». Claro que

a toda su actividad hay que sumarle que también vigila su dieta, «yo tomo muchas frutas, verduras y legumbres dos o tres veces a la semana», y que nunca ha fumado ni bebido.

Manuel no duda en afirmar que el deporte ayuda a la salud mental y a combatir el estrés, y que todo esto y encontrarse siempre bien también se nota en el carácter: «Con esta edad y así tienes ganas de todo lo que te echen».