



► 16 Enero, 2016

UNA VIDA SANA EVITA NUMEROSAS ENFERMEDADES

Con ello se logra que los mayores tengan una menor dependencia

# La actividad física resulta muy aconsejable a cualquier edad

HAY QUE EVITAR LA PÉRDIDA DE FUERZA MUSCULAR CONFORME PASAN LOS AÑOS

REDACCIÓN

Siempre se ha asociado la longevidad con estilos de vida activos y una adecuada alimentación. A partir de un cierto momento las personas se dieron cuenta que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer mucho y bueno por la humanidad. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy en día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida en el futuro.

Es algo reconocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre como especie. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedican a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.

Determinados estudios resaltan la importancia de la actividad física para los mayores, dado en esta etapa hay que combatir la disminución de la masa muscular y se observa un proceso de envejecimiento en las articulaciones donde cada vez los movimientos se vuelven más limitados. Por tanto, la inactividad física es el factor determinante en el deterioro del envejecimiento, las pérdidas son de un: 67% para la agilidad, 58% para las fuerzas de los miembros inferiores, 28% para la fuerza de los miembros superiores.

La pérdida de fuerza muscular es de aproximadamente de 30% y del área muscular de 40% entre la segunda y séptima década de vida. Por ello, resulta realmente muy aconsejable la práctica de ejercicio físico desde temprana edad para lograr que los adultos que conservan una vida activa lleguen a edades mayores con mejor disposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que lo rodean. Señalar finalmente que estos consejos deben ser divulgados para que conozcan los beneficios que conlleva una vida activa.



Caminar es un ejercicio saludable, sobre todo en contacto con la naturaleza.

CÓRDOBA

## actividad

> Existe un gran desconocimiento de las ventajas que conlleva el empleo del ejercicio físico sistemático como método preventivo, terapéutico y de rehabilitación para elevar la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

La realización del mismo mejora la calidad de vida en las personas de la tercera edad, a través de modificaciones en su estilo de vida y trae consigo asimismo que se reduzca el consumo de medicamento que utilizan en los tratamientos de algunas enfermedades. Para informar de todo ello se podrían desarrollar actividades como taller educativos, además de otras actividades como práctica de ejercicios, así como conferencias con especialistas de medicina deportiva. Hay que tener siempre presente el hecho de que la Organización Mundial de la Salud define como salud "bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades". Y la verdad es que

Los expertos consideran que esto solamente resulta posible si vemos la actividad física como una fuente inagotable de experiencias enriquecedoras de salud y bienestar, es ineludible que uno de los caminos para alargar la vida de los seres humanos es el hábito del ejercicio físico. No solamente mejora nuestra la salud física, sino también la mental. De esta forma, disminuyendo y previniendo el envejecimiento prematuro, ofrece las ventajas que conlleva una vida saludable. La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes y un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

El conocimiento de los enormes beneficios que provoca el ejercicio y la comprensión del elevado nivel de sedentarismo de la población deben llevar a esfuerzos para acabar con la inactividad e inducir a cambios en el estilo de vida.