

MEDICINA Y SALUD

¡Muévase, c...!



JAIME Merino *

TODOS recordamos la célebre escena del Congreso, tomado por el comandante Tejero. Gritaba: «*se sienten, c...*» Utilizo este recuerdo para decirle ¡muévase, c...!

¿De qué voy a ocuparme hoy? Del movimiento, del ejercicio físico. Si me dejaran hacer sólo una recomendación para que la sociedad mantuviera la salud, sería ésta: ¡muévase! Deben hacer más ejercicio los niños, los jóvenes, los adultos, los ancianos. Yo recetaría un único medicamento, inexistente, que hiciera que nos moviéramos más.

Una mirada atrás

Cuando los humanos surgimos en el planeta Tierra, había al menos dos aspectos que eran radicalmente diferentes de los actua-

les: hacíamos una alimentación distinta, probablemente con mucho menos consumo energético, comíamos una vez cada muchas horas, y nos movíamos más. Nuestros genes, los que nos han permitido llegar hasta aquí, estaban preparados para eso, pero la vida ha cambiado...

Lo que llamamos *civilización* se ha dirigido a conseguir una vida más cómoda para los humanos. Nos desplazamos en coches, ascensores, nuestros trabajos son cada vez más sedentarios y evitamos el esfuerzo físico. Luchamos por tener más tiempo libre, que en muchas ocasiones dedicamos a actividades sedentarias también: ver TV, jugar con consolas, leer. El sedentarismo es una plaga de consecuencias negativas.

Consecuencias del sedentarismo

La falta de ejercicio físico favorece, como es bien sabido, la obesidad. Pero también se relaciona con la aparición de otras muchas enfermedades: entre los obesos hay más personas con hipertensión arterial, con infarto de miocardio, diabetes, etc.

¿Por qué es beneficioso el ejercicio físico? Produce sensación de bienestar, nos ayuda a reducir el peso, hace descender la presión arterial, evita el que aparezca diabetes o el síndrome metabólico.

De forma más precisa, la actividad física hace que en nuestra sangre las grasas no se depositen en las arterias ya que aumenta el colesterol *bueno* y disminuye el *malo*; también hace que sea más fluida ya que contiene menos sustancias que hacen que coagule mucho. Se ha demostrado que el ejercicio físico reduce las posibilidades de morir por una enfermedad de las coronarias, tanto como el dejar de fumar.

¿Qué tipo de ejercicio es el más adecuado para la salud?

Sin duda, el llamado ejercicio aeróbico, el que pone en movimiento numerosas masas musculares y consume mucho oxígeno. Son actividades aeróbicas: caminar, nadar, jugar a la pelota, escalear. No lo es levantar pesos. Conviene que se haga de forma



⇒ «La falta de ejercicio físico favorece la obesidad, pero también se relaciona con la aparición de otras muchas enfermedades»

⇒ «El ejercicio físico reduce las posibilidades de morir por una enfermedad coronaria tanto como el dejar de fumar»

⇒ «Muchos estudios serios han demostrado que algo tan simple como caminar es beneficioso»

regular, pero no debemos creer que es preciso realizar grados elevados de actividad para comprobar sus beneficios. La respuesta a la pregunta de cuánto ejercicio hacer es sencilla: cuanto más mejor, pero muchos estudios serios han demostrado que algo tan simple como caminar es beneficioso.

El ejercicio debe adaptarse a las condiciones de cada uno y, por modesto que sea, resulta útil. Si es usted anciano, puede caminar por los pasillos de su casa. Una recomendación adecuada es hacer ejercicio aeróbico 45 minutos al menos 3 veces en semana.

Por favor, no se apunte a la actitud de aquel escéptico, que cuando se le explicó que, tras estudiar a miles de personas que realizaban ejercicio físico media hora diaria durante 4 años se había demostrado que su esperanza de vida aumentaba en 2 años, contestó: «*pues mira, justo el tiempo que han perdido haciendo ejercicio*».

* Director del departamento de Medicina Clínica de la Universidad Miguel Hernández y jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital de San Juan.