

EDUCACIÓN ALIMENTARIA

Carlos Moreno Pascual*
Madrid

El ejercicio físico, principal arma contra la diabetes y la hipertensión

LA ACTIVIDAD FÍSICA PRACTICADA CON ASIDUIDAD, AUNQUE SÓLO SEA CAMINAR A DIARIO DURANTE 60 O 90 MINUTOS, ES UNA EXCELENTE FORMA DE MEJORAR LA SALUD Y OCUPAR EL TIEMPO LIBRE. LA OBESIDAD ES LA ENFERMEDAD MÁS PREOCUPANTE ASOCIADA A LA FALTA DE DEPORTE

A mediados de la década de los cincuenta del pasado siglo, un investigador de la Universidad de Londres observó que entre los conductores de la empresa de autobuses urbanos eran más frecuentes las dolencias cardiovasculares que en otros individuos de la misma edad y condición social, pero que desempeñaban otro tipo de trabajos. El análisis posterior de estas observaciones le permitió concluir que el principal factor diferenciador de estos trabajadores era la poca actividad física que realizaban por su tipo de trabajo.

Desde estos primeros estudios muchas investigaciones han confirmado la importancia que tiene el ejercicio físico para la salud. El paso de una sociedad activa, cuyos individuos realizaban trabajos físicos, en muchas ocasiones agotadores, a otra sociedad caracterizada por un sedentarismo extremo, acompañado de otros hábitos no saludables, ha aumentando el número de personas con dolencias cardiovasculares y metabólicas. Esto llega hasta el punto de que una de las preocupaciones actuales de las autoridades sanitarias son las enfermedades asociadas a la falta de ejercicio, como la obesidad, incluso entre niños y adolescentes.

EJERCICIO REGULAR PARA PREVENIR

Está perfectamente documentado que el sedentarismo, acompañado sobre todo de una alimentación inadecuada, se encuentra entre los factores de riesgo de importantes problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo II, hipertensión arterial, cardiopatías o cáncer. Por tanto, parece obvio que la principal medida que hay que aplicar para prevenir estas patologías es la de realizar actividad física de modo regular.

Además, también se sabe que, incluso cuando muchos de estos



CORRER ES UNA ACTIVIDAD muy beneficiosa que reduce el nivel del llamado colesterol perjudicial y aumenta el bueno

problemas ya han aparecido, uno de los pilares fundamentales en su tratamiento es también la práctica de actividad física. De hecho, la Organización Mundial de la Salud recomienda, como primera medida en el tratamiento de la hipertensión arterial y la diabetes, la práctica diaria de ejercicio físico. Éste es, sin duda, el tratamiento que más se aplica en los casos más leves, junto con algunas medidas de tipo dietético, sin necesidad de prescribir medicamentos.

Actualmente sabemos que el ejercicio regular, por su capacidad de quemar grasas, es la principal estrategia utilizada cuando el paciente

necesita perder peso. Este tipo de hábitos en sujetos activos supone una notable reducción de los niveles sanguíneos de colesterol LDL, el perjudicial, a la par que aumenta la cifra de colesterol HDL, el protector. Por otro lado, la actividad física, además de grasas, también consume hidratos de carbono, glucosa, por lo que de nuevo es una estrategia ideal y prioritaria en el tratamiento de la diabetes, tanto tipo I (insulinodependiente) como de tipo II.

El ejercicio físico practicado con regularidad mejora la eficacia del corazón como bomba, lo cual conlleva un menor trabajo cardíaco, puesto que disminuye la frecuencia cardíaca

en reposo, es decir, el número de pulsaciones cuando no estamos realizando ninguna actividad física; también aumenta la eficacia del músculo cardíaco y, en cambio, disminuye la resistencia en las arterias y arteriolas, mejorando así la tensión arterial. Además, aumenta el aprovechamiento del oxígeno por los músculos, lo que permite hacer más actividad con menor trabajo, es decir, que tras realizar el mismo ejercicio disminuye el cansancio y la fatiga.

Los pulmones pueden movilizar también una mayor cantidad de aire, y, por tanto, oxigenar mejor la sangre y eliminar el CO₂, beneficio que es fundamental y no sólo para mejorar

determinadas enfermedades pulmonares, sino también para tratar problemas cardíacos. Además, el estímulo que supone el ejercicio físico para nuestros músculos hace que aumente la masa muscular y mejore la masa ósea, es decir, la cantidad y calidad de hueso, mejorando el funcionamiento de las articulaciones. Todos estos beneficios hacen del ejercicio un excelente tratamiento de la osteoporosis (disminución de la masa ósea), la artrosis y los reumatismos en general.

La actividad física provoca la secreción de unas sustancias en el organismo, las llamadas endorfinas, que tienen un efecto estimulante sobre el sistema nervioso, lo cual hace que el ejercicio cause un estado de agradable bienestar muy útil en ciertos trastornos mentales como la depresión, ansiedad, estrés, etc. Aunque todavía no conocemos con exactitud los mecanismos de acción, el ejercicio también tiene un efecto protector en pacientes afectados con tumores, como el cáncer de colon y mama. También se ha encontrado una mejor defensa frente a las infecciones en las personas que realizan ejercicio moderado, pero regularmente.

En resumen el ejercicio físico practicado con asiduidad, a ser posible todos los días, aunque sólo sea caminar durante 60-90 minutos, es una excelente forma de mejorar la salud y ocupar el tiempo libre.

*Médico Especialista en Medicina del Deporte.
Profesor de la Universidad de Salamanca