

## **Experto asegura que el aumento de la obesidad y la diabetes tipo II se debe a la falta de actividad física**

CARMONA (SEVILLA), 4 Sep. (EUROPA PRESS) -

El director del Departamento de Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica de la Universidad Pablo de Olavide (UPO), Francisco Manuel Martín Bermudo, aseguró hoy en Carmona (Sevilla), en el marco del curso de verano de la UPO sobre 'Gastronomía, Turismo y Salud', que el aumento de los casos de obesidad y diabetes tipo II se ha producido por la falta de actividad física y no porque se coma más, pues "ingerimos menos calorías que hace 30 años", apostilló el experto.

Durante el transcurso de su conferencia sobre la 'Nutrición en la actividad física', Francisco Manuel Martín Bermudo señaló que la práctica de ejercicio físico ha disminuido en torno a un 30 y 40 por ciento en los últimos tiempos.

Como explicó el experto, hoy día las labores domésticas, de ocio o trabajo implican menos movimiento, menos esfuerzo, y en definitiva, menos actividad física que décadas atrás y "es aquí donde surgen los problemas". Problemas que afectan al sistema cardiovascular, metabólico, inmunológico y psicológico. Pues, como insistió Bermudo, la actividad física moderada y rutinaria mejora la salud a todos esos niveles.

El ejercicio físico acelera el metabolismo basal -- responsable del gasto de calorías del organismo para mantener sus funciones vitales -- hasta en un diez o 15 por ciento, ayuda a metabolizar el azúcar y disminuye la resistencia a la insulina. Referente al sistema cardiovascular, la práctica deportiva moderada mejora el ritmo cardíaco y disminuye la presión arterial hasta en tres unidades durante un período de 24 a 30 horas tras realizar el ejercicio.

Asimismo, la actividad deportiva contribuye a la formación de masa muscular en personas menores de 30 años, "pues a partir de esa edad el ser humano empieza a perder masa ósea y ya el ejercicio físico no puede impedir esa pérdida natural. De ahí, la importancia adquirir durante la infancia y juventud buena reserva de masa ósea", aseguró el experto.

A nivel del sistema inmunológico, Martín Bermudo destacó que se han realizado estudios epidemiológicos que demuestran que la práctica de actividad física moderada y realizada de forma continuada protege frente al cáncer mientras que el ejercicio intenso deprime el sistema inmune. En este sentido, el experto señaló que "un deportista de elite si no sigue una alimentación adecuada a su ejercicio y no respeta sus períodos de descanso tiene mayor riesgo de desarrollar tumores".

Además, el ejercicio moderado --aquel en el que la persona mientras realiza la actividad no sobrepasa las 115 pulsaciones por minuto-- mejora la calidad de vida de las personas con Alzheimer y denuncia senil ya que permite la oxigenación de las células.

Por el contrario, todos estos beneficios que tiene la actividad física cuando se realiza de forma moderada y se practica regularmente se vuelven contraproducentes cuando se realiza de forma muy intensa. Lo mismo ocurre con la alimentación que tienen que seguir los deportistas de elite. "La nutrición de un deportista profesional para mantener el ritmo de sus entrenamientos y competiciones no es saludable y a la larga esas personas desarrollan en un futuro problemas físicos", concluyó Bermudo.