



► 7 Septiembre, 2014

El reto del 30x5

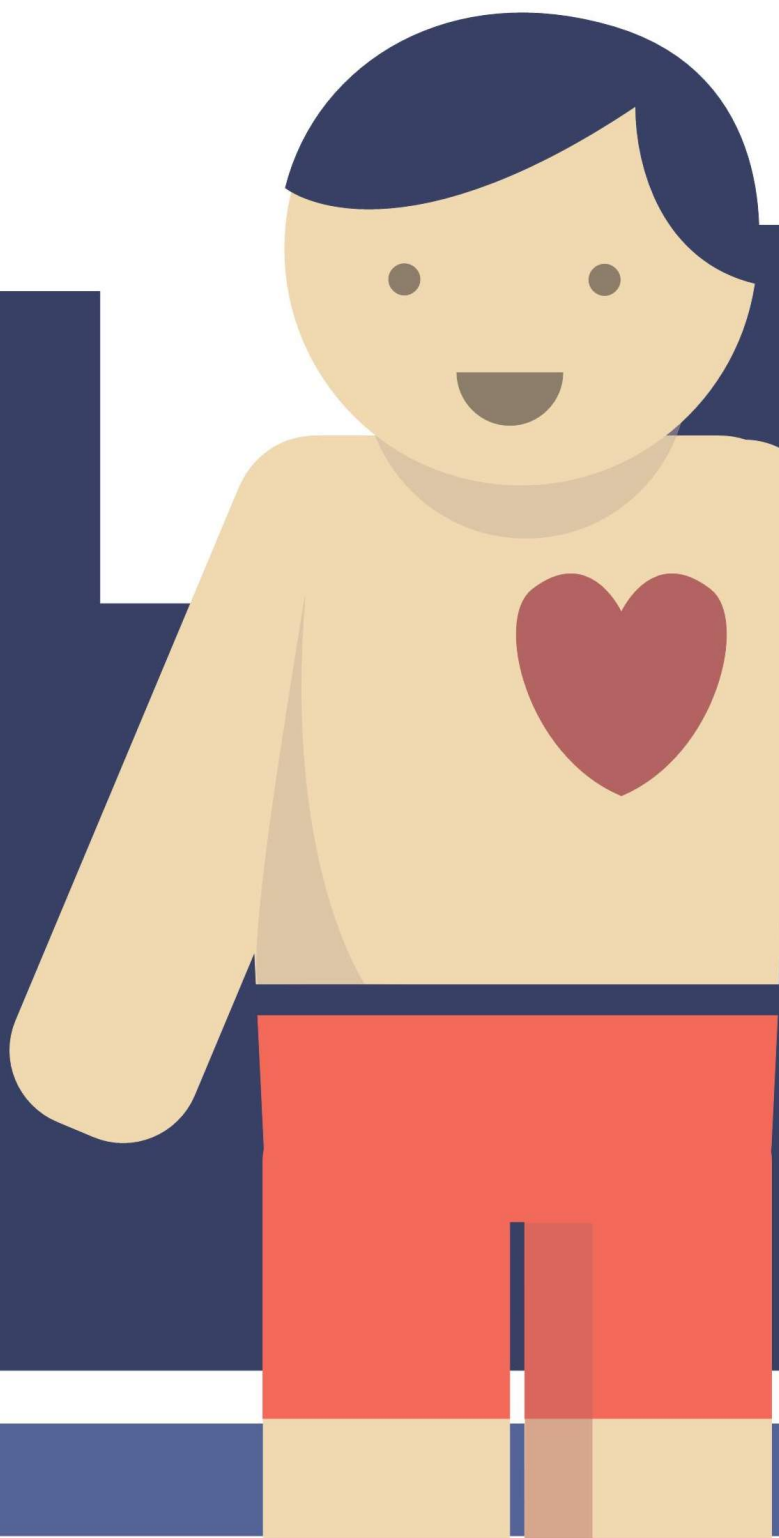
PRACTICAR DEPORTE 30 MINUTOS CINCO DÍAS A LA SEMANA ALARGA LA VIDA UN 10% Y PREVIENE ENFERMEDADES. ESTA 'FÓRMULA DE LA SALUD' HA SIDO PROBADA POR UNA INVESTIGACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA, QUE AFIRMA QUE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE REDUCEN EL RIESGO DE MUERTE POR INFARTO O CÁNCER EN UN 40%. **PÁGINAS 2 Y 3**

4-5 ENTREVISTA Pilar de la Vega, presidenta de Unicef Aragón

6-7 ARTE Nueve años del Festival Asalto

8 CIENCIA El siluro aragonés interesa en Japón

12 CONTRAPORTADA Juan Domínguez Lasierra, en 'El patio del colegio' de Luis Alegre





1

Un chequeo médico primero

Si no se ha hecho mucho deporte en los últimos años, conviene acudir al médico de cabecera y pedir un chequeo: medir la tensión, hacerse un electrocardiograma... El cuerpo puede sufrir si pasa directamente de la vida sedentaria a un entrenamiento intensivo. Además, el deterioro de la salud puede haber sido mayor del que creemos y el esfuerzo sería dañino.

2

Caminar es la mejor opción

Para empezar, es mejor hacerlo suavemente y caminar es el ejercicio idóneo, porque no requiere ninguna inversión económica y cualquier espacio cercano a nuestro hogar es adecuado. Los expertos insisten en que «ir a comprar el pan no es hacer ejercicio», así que el caminar tampoco ha de ser un paseo mirando escaparates, sino que el ritmo ha de ser vigoroso.

3

Lo importante es la constancia

No tiene sentido caminar un día 90 minutos y descansar otros tres. Resulta más efectivo hacerlo cada día, primero porque evitamos un agotamiento físico a un cuerpo que aún no está entrenado. Segundo, porque los beneficios del deporte no solo se producen durante el ejercicio físico, sino que perduran las horas siguientes. A más días, más horas de beneficio.

4

Recuerda que todo suma

Según los expertos, «lo realmente importante no es ni el tiempo que hagamos deporte ni la intensidad, sino el gasto calórico. Así pues, se puede caminar 15 minutos por la mañana y otros 15 por la tarde». Recomiendan también empezar a correr de manera paulatina, «se puede correr un minuto, caminar tres, parar... no hay que agobiarse, hay que pensar en el conjunto».

5

Basta con 30 minutos al día

Existe en otros países la campaña 'Tiempo para activarse', que promueve la fórmula del 30x5. Consiste en hacer al menos 30 minutos de ejercicio cinco días a la semana. Según cardiólogos y especialistas deportivos, esos 150 minutos son el mínimo para considerar que llevamos una vida 'activa'. La actividad se puede dividir a lo largo de todo el día.



LA MEJOR PASTILLA

El deporte alarga la vida y evita enfermedades, pero la mitad de los aragoneses no practica ejercicio. Caminar media hora al día nos hará vivir un 10% más

Texto
DAVID NAVARRO

Ilustración
VÍCTOR MENESES

Los gimnasios se llenan en septiembre y se vacían en noviembre. Es habitual regresar de las vacaciones cargados de buenas intenciones y planes, motivados por los kilos de más, aunque muchos planes acaban antes de Navidad. Sin embargo, «el deporte es más que perder grasa, es invertir en salud y no es tan difícil como parece llevar una vida más activa. Ahora son muchos los que planean un cambio tras las vacaciones y pueden empezar por algo sencillo y muy eficaz: caminar media hora al día

cinco días a la semana, la conocida fórmula '30x5'. Con eso sería suficiente para vivir más, y sin embargo la mitad de la población no llega a ese mínimo», asegura Nuria Garatachea, profesora de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Zaragoza (UZ). «El ejercicio físico es la políglota, y si se realiza de manera regular supone además un ahorro considerable a la Sanidad, ya que por cada euro invertido en actividad física el Estado se ahorra 15 euros en tratamientos médicos».

Garatachea, junto a otros compañeros que forman el grupo Genud (siglas en inglés de Crecimiento, Ejercicio, Nutrición y Desarrollo) de la UZ, ha dirigido un macroestudio que refleja que los deportistas de élite que realizan entrenamientos muy exigentes viven más que la población general, y tienen menor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares (un 42% menos) y por cáncer (un 37% menos). Se trata de un metaanálisis de diez estudios diferentes, con los que se han analizado datos relativos a 42.000

deportistas de élite de todo el mundo, en su mayoría hombres, que han participado en competiciones de fútbol y béisbol y en las olimpiadas. No se sabe los nombres de esos deportistas, pero sí se ha revelado que se han estudiado las condiciones de todos los participantes del Tour de Francia, por lo que se han incluido datos de ciclistas aragoneses como Fernando Escartín, Ángel Viciosa, David Cañada o José Ibañez. Según Nuria Garatachea, el estudio de la UZ, que se acaba de publicar en la prestigiosa revista de



6

El truco de los 10.000 pasos

Para aquellos que pongan la excusa del poco tiempo libre, hay otra campaña perfecta para ellos: 10.000 pasos a lo largo del día suponen una vida activa. «Existen todo tipo de podómetros o aplicaciones de móvil que calculan los pasos que damos. Si logramos que el número llegue a 10.000, habremos hecho lo suficiente», explican los expertos.

7

El objetivo ha de ser realista

Una de las razones por la que la gente intenta hacer deporte y finalmente abandona los buenos deseos es que los objetivos no son los adecuados. De nada sirve creer que se puede correr lo mismo que hace diez años, o considerar que el cuerpo no mostrará fatiga tras el esfuerzo. Lo mejor es empezar poco a poco, hasta acostumbrarse, antes de conseguir intensidad.

8

Cuidado con los 'partidillos'

Algunas de las personas que no realizan el ejercicio adecuado sí que disfrutan de encuentros deportivos con amigos o compañeros de trabajo. Esos 'partidillos' son, sin embargo, fuente de lesiones, porque el cuerpo no está preparado para la intensidad que demandan. Se recomienda entrenar el resto de la semana para ponerse en forma.

9

Las pesas no son suficientes

Muchos usuarios de gimnasios se centran en la fuerza, pero olvidan la resistencia. De igual manera, otros corredores trabajan la resistencia, pero desestiman la importancia de la fuerza. Los expertos recomiendan entrenar ambas cualidades y prestar atención, además, a la flexibilidad. Las tres son importantes para conservar la buena salud.

Los beneficios del ejercicio

1 Disminuye la presión arterial. La OMS considera el ejercicio una medida no farmacológica para mejorar problemas de hipertensión.

2 Disminuye la resistencia a la insulina. Las grasas y el sedentarismo pueden llevar a la diabetes. El ejercicio consigue que el organismo libere adenosín trifosfato (ATP), que ayuda al transporte de glucosa.

3 Aumenta la densidad ósea. Los huesos quedan fortalecidos si el ejercicio ayuda a sostener nuestro propio peso.

4 Mejora la masa muscular. Los músculos se ponen de nuevo en activo (se evita su atrofia) y ayudan a tener mayor resistencia.

5 Disminuye el porcentaje de grasa. No solo la quema de calorías ayuda a perder grasa, la creación de músculo también contribuye.

6 Evita la neurodegeneración. El ejercicio es la única terapia para tratar la sarcopenia, falta de fuerza muscular asociada a la edad.

7 Disminuye la ansiedad. Tanto la de estado como la hereditaria se alivian con el ejercicio.



la Clínica Mayo, «añade un punto de vista diferente a la corriente tradicional, en la que se advierte de que el ejercicio intenso continuado puede ser tan dañino como la ausencia total de ejercicio. En realidad, el límite no está fijado y, por otro lado, ese ejercicio tan intenso que hacen los deportistas de élite se realiza en unos pocos años de su vida, aunque cuando dejan la competición, siguen manteniendo una vida activa. Además, la mayoría ni fuma ni bebe». Uno de los autores del estudio, Alejandro Lucía, incluso ha cifrado cuántos años más viven los que practican deporte de continuo toda su vida: un diez por ciento más.

NUNCA ES TARDE

Si bien desde Genud destacan los beneficios del entrenamiento intensivo, e inciden que una hora diaria de gran esfuerzo resulta po-

«El deporte es una medicina natural, pero pedimos al médico pastillas»

«Un euro invertido en actividad física son 15 de ahorro en tratamiento médico»

sitiva a largo plazo para el corazón, Garatachea señala en que un ejercicio moderado ayuda también a combatir otras enfermedades, como la diabetes, hipertensión y la depresión. «El deporte es un remedio natural que usamos poco. Estamos acostumbrados a ir al médico, pedir algo tangible y tomar una medicina. Pero ya hay médicos que recetan ejercicio y lo escriben de manera específica en un papel, para que la persona acuda a un polideportivo y, con ese consejo del médico, reciba el entrenamiento adecuado». Por eso, desde Genud critican la decisión del Gobierno de Aragón de reducir horas de Educación Física en los colegios. Un estudio europeo revelaba este año que los adolescentes españoles tienen peor fuerza, velocidad y capacidad respiratoria que sus vecinos del centro y norte de Europa: «llevan una vida más sedentaria y presentan un riesgo mayor de desarro-

llar diabetes y sufrir un infarto. Por otro lado, otro informe español destaca que el deporte ayuda al rendimiento académico y la educación física mejora el rendimiento cognitivo. Pero el problema no está solo en las escuelas, el sedentarismo aumenta con el paso del instituto a la universidad, sobre todo en las mujeres».

En opinión de Nuria Garatachea, «hay ciertos mitos que contribuyen al sedentarismo. Uno de ellos es pensar que ya no tenemos edad para empezar a hacer ejercicio, y lo cierto es que nuestro cuerpo tiene gran plasticidad y, si se empieza de forma progresiva, recupera la forma que teníamos hace años. Otro error es creer que no tenemos tiempo para hacer deporte, cuando todos disponemos de al menos un cuarto de hora por la mañana y por la tarde para dedicarlo al ejercicio físico. El tercer error más común es empezar con una intensidad excesiva, sen-

tirnos defraudados por el agotamiento, y dejar el deporte porque nos da pereza. Es mejor ir poco a poco, además evitaremos lesiones y aumentaremos los beneficios del ejercicio». Desde Genud destacan en diferentes estudios que esa 'pastilla' llamada deporte conlleva unos beneficios tangibles y demostrables: a la reducción de mortalidad por accidente cardiovascular, así como por cáncer de colon y mama, se suma el hecho de que bajan las posibilidades de que un cáncer resurja si se practica habitualmente ejercicio. Además de mejorar la densidad ósea, evitar la diabetes o bajar la grasa, «es un tratamiento eficaz contra la ansiedad y la depresión. Es curioso que casi un tercio de los españoles tome ansiolíticos y que sin embargo pocos de ellos hagan ejercicio físico. La vuelta al trabajo y a la rutina se hará más llevadera si salimos de casa y nos calzamos las zapatillas».