



SALUD / ALIMENTACIÓN

Un minuto y 40 segundos de ejercicio cada media hora mejora la glucemia

Romper con las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo en la glucemia e insulinemia posprandial en adultos sanos, según un reciente estudio publicado en la revista científica «American Journal of Clinical Nutrition». Esta investigación adquiere mayor relevancia si cabe a tenor de los datos actuales, que muestran cómo desde la década de 1950 ha aumentado sustancialmente el tiempo que dedicamos a actividades sedentarias como ver la televisión y trasladarse en medios de transporte pasivos. El tiempo empleado en actividades sedentarias representa un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, obesidad, etc., y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física está considerada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad.

INTERRUMPIR

El principal objetivo de éste estudio fue comparar los efectos sobre la glucemia, insulinemia y lipidemia posprandiales de tres comportamientos diferentes: un comportamiento sedentario prolongado de 9 horas; la realización de actividad física durante treinta minutos seguido de un comportamiento sedentario; y en tercer lugar, pausas regulares de actividad física de un minuto y 40 segundos cada media hora de comportamiento sedentario. Según la investigación «parece que el patrón según el cual se acumula el total de tiempo sedentario puede atenuar parcialmente los efectos negativos del comportamiento sedentario». Así, las conclusiones del estudio muestran que interrumpir las conductas sedentarias prolongadas mediante algo menos de dos minutos de actividad física cada media hora tiene un efecto positivo sobre la salud, y en concreto sobre los niveles de glucosa e insulina posprandial en adultos sanos.



CONTENIDO DE AGUA EN ALIMENTOS Y BEBIDAS COMUNES

Bebidas sin alcohol

Agua, refrescos, bebidas isotónicas, bebidas carbonatadas, limonada, zumo de vegetales, café y té **90% a 100%**
Leche, zumo de frutas, bebidas de frutas **85% a 90%**

Sopas

Consomé, cebolla, carne y verduras, verduras, tomate, crema de champiñones, fideos con

pollo, concentrado de verduras, sopas concentradas, crema de champiñones (hecha con leche) **80% a 95%**

Frutas y verduras

Fresas, melón, pomelo, uva, melocotón, pera, naranja, manzana, pepino, lechuga, apio, tomate, calabaza, brócoli, cebolla, zanahoria **80% a 95%**
Plátano, patata, maíz **70% a 80%**

«La inactividad física ya se identifica como el cuarto factor de riesgo de la mortalidad. El problema es que va en aumento en muchos países con implicaciones importantes en la prevalencia de las enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población en todo el

mundo. Muchas personas no son conscientes del número de horas que pasan sentados al día, ni de la implicación que esto tiene para la salud» afirma la profesora Marcela Gonzalez-Gross, catedrática de la Universidad Politécnica de Madrid. Incluso, continúa, «personas que realizan

RECOMENDACIONES DE LA OMS POR EDADES

► En niños y jóvenes de entre 5 a 17 años

Deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa a diario, a través de juegos, partidos, desplazamientos, deporte, ejercicio planificado y educación física a desarrollar en un contexto fundamentalmente familiar y escolar. La mayor parte de la actividad física diaria de los niños debe ser aeróbica, incorporando actividades físicas intensas, que contribuyan a fortalecer músculos y huesos, al menos 3 veces por semana.

► Adultos de entre 18 y 64 años

Se recomienda la realización de actividad física durante el tiempo libre, desplazamientos físicos, actividad ocupacional derivada de la labor profesional, quehaceres domésticos, juegos y partidos, deporte etc. A estas edades, las OMS recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de moderada a vigorosa a la semana o al menos 75 minutos de actividad aeróbica intensa y vigorosa a la semana.

► A partir de los 65 años

Para mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio, los huesos, y reducir el riesgo de ENT, depresión y declive cognitivo, se establece la realización de 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa a lo largo de la semana, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica de vigorosa a intensa.

algo de ejercicio físico al día pasan muchas horas sentados. De hecho, ya se está identificando un grupo de población que podemos denominar activos sedentarios o sedentarios activos, en los que el tiempo de ejercicio físico no compensa las horas de sedentarismo».

DECÁLOGO SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA HIDRATACIÓN

1. El agua es un nutriente esencial que se obtiene a través del consumo de diferentes alimentos y bebidas como parte de nuestra dieta. En el caso de las bebidas, se recomienda leer la información nutricional y la relativa a la cantidad de calorías que aportan éstas. Existen alternativas bajas en o sin calorías que permiten una elección en base a las mismas.
2. El agua cumple importantes funciones en nuestro organismo, como el transporte de nutrientes, la

eliminación de productos de desecho o la regulación de la temperatura, y posee cualidades estructurales y lubricantes.
3. Los requerimientos de agua diarios establecidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) son, de forma general, de 2 y 2,5 litros por día para las mujeres y hombres adultos respectivamente (dependiendo también de su estado fisiológico, la actividad física y las condiciones ambientales de cada momento). Sin embargo, la evidencia científica disponible sugiere que la mayoría de

la población europea no cumple estas recomendaciones de ingestas.
4. Cada vez hay más concienciación entre la población sobre la importancia de estar adecuadamente hidratados durante todo el día.
5. Los grupos de población más vulnerables de sufrir hipo-hidratación son niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia y las personas mayores.
6. Todas las bebidas no alcohólicas que contengan más del 80% de agua y menos de 50 mEq/l de sal son

fuentes de hidratación, lo que resulta especialmente relevante frente a condiciones ambientales específicas de calor.
7. Una deshidratación de un 2% de pérdida de masa corporal o más tiene impacto en el rendimiento físico, y puede afectar al estado de ánimo y habilidades cognitivas como la coordinación visual-motora, la atención, la memoria a corto plazo...
8. La deshidratación puede alterar la actividad cerebral y el funcionamiento de ciertos sistemas neurotransmisores

involucrados en el proceso cognitivo, así como obstaculizar la permeabilidad de la barrera del cerebro.
9. La deshidratación también deteriora el rendimiento en el ejercicio aeróbico, particularmente en los climas más cálidos.
10. Aumentar diariamente la ingesta de agua y líquidos en pacientes que sufren dolores de cabeza, especialmente entre aquellos cuyas ingestas se encuentran por debajo de los niveles recomendados, puede reducir la intensidad y el número de episodios.