



► 24 Mayo, 2015

**DEPORTES****LA CONSULTA DEL ESPECIALISTA****ANTONIO RÍOS**

www.doctorantoniorios.com

**Noruega.** La Universidad de Oslo ha seguido durante 15 años a 6.000 varones evaluando si el ejercicio físico moderado podía proteger la salud **Conclusión** Disminuye en un 40% la mortalidad

**E**n el número de mes del *British Medical Journal* se publica un artículo más de los muchos que están viendo la luz en los últimos meses sobre la trascendencia del estilo de vida a la hora de disminuir muy significativamente los riesgos de enfermar. Se trata de un trabajo noruego, realizado en la Universidad de Oslo, en el que se han seguido durante 15 años a casi 6.000 varones que en el año 2000 tenían al menos 70 años, evaluando si el ejercicio físico moderado (30 minutos de actividad al menos moderada seis veces por semana) podía ser un elemento que protegiera la salud cardiovascular y el riesgo de morir. La conclusión es clara: incluso en las personas mayores el ejercicio físico protege y disminuye en un 40% la mortalidad cuando se comparan poblaciones similares pero que son fundamentalmente sedentarias.

Pocos medicamentos pueden presumir de ese porcentaje. Los autores concluyen que el sedentarismo es un factor de riesgo de enorme magnitud, tan peligroso como lo es el tabaquismo y mayor incluso de lo que es la hipertensión. En resumidas cuentas, si no nos movemos, vamos directos a sufrir un ataque al corazón y de ahí, uno se lo puede imaginar.

#### ¿Por qué es importante el ejercicio físico regular?

Vivimos en una sociedad estresada y estresante, con un ritmo acelerado de trabajo o pero aún con la preocupación de su posible pérdida. Padres y madres suelen trabajar a diario y llegan tarde a sus hogares. No queda tiempo para el autocuidado; el sedentarismo, la mala alimentación, el estrés y algún factor de riesgo cardiovascular como el colesterol, la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, el tabaquismo comienzan lentamente a pasar factura. Este es el motivo de que los eventos cardiovasculares (como el infarto de miocardio) aparezcan cada vez a edades más tempranas.

Nuestras vidas son cada vez más complejas y, junto a esta excesiva presión laboral nos topamos con otra relativa a la moda, por la cultura del físico, la preocupación por la salud y la pasión por hacer deporte.

Mientras que muchas personas saben que la actividad física es el medio imprescindible para mejorar su calidad de vida y por ello suelen entrenar 2 a 3 veces por semana, otras, en cambio, cansadas de su actividad cotidiana prefieren irse a casa y dedicar al deporte tan sólo los fines de semana o los días de 'mini vacaciones' como los que se aproximan con la

# Del sillón al panteón



Practicar running de forma moderada es una de las mejores formas de mantener un salud envidiable.

DIARIO DE ALMERÍA

El sedentarismo es un factor de riesgo de enorme magnitud según los investigadores

llegada de la Semana Santa. Sin embargo, los especialistas nos vemos en la obligación de volver a reiterar que nuestra recomendación es siempre la de hacer deporte pero que advertimos que estos 'deportistas ocasionales' son los que tienen más riesgo de sufrir, desde lesiones osteo-musculo-articulares, hasta un evento cardiovascular o, incluso una muerte súbita, debido a la falta de una preparación adecuada, gradual y regular.

Las personas sedentarias con una inadecuada preparación física, que tratan de recuperar en un sábado o jueves, todo el esfuerzo físico que no hicieron a lo largo del mes o la semana anterior, se sitúan, sin saberlo, en una situación de elevado peligro. Sus

músculos están débiles, con falta de flexibilidad, con mala irrigación sanguínea, escasa coordinación y, seguramente, muchos de ellos posean algún factor de riesgo cardiovascular, a veces conocido y controlado por su médico de cabecera, pero en muchas otras ocasiones, no.

A los riesgos de las enfermedades del corazón, esos de los que queremos escapar con el deporte practicándolo de forma regular, se suma el de las lesiones deportivas en los deportistas de fin de semana. Ni los músculos, articulaciones o tendones del atleta ocasional están preparados para estos esfuerzos en los que prima, debido a la desinformación, la pasión sobre la razón. Son frecuentes los desgarros y contracturas musculares, esguinces (tobillo, rodilla), lumbalgias, codo de tenista, epicondilitis, las tendinopatías o, incluso, alguna fractura.

Debemos seguir el camino del profesional. Primero entrenarnos y luego competir. Adquirir 'forma' jugando partidos de fin

de semana tiene más riesgos que prepararse durante la semana y luego jugar dichos partidos. Además, la actividad física debe ser practicada entre 3 o 4 veces por semana, al menos.

Pero esto debe ir acompañado de una alimentación correcta y equilibrada. Una dieta saludable nos ayudará a rendir más y mejor, a que el peso se vaya perdiendo más rápidamente, nuestro tránsito intestinal será más fluido y los parámetros metabólicos como el azúcar en sangre, colesterol o parámetros hepáticos y renales se acerquen a los valores normales.

Es vital reducir las grasas no saturadas, los azúcares refinados, la leche entera entre los adultos, debiendo ser sustituida por leche de soja, de avena o coco, o desnatada si preferimos la de vaca. Debemos aumentar nuestra ingesta de verduras de todo tipo por su gran poder antioxidante, frutas y zumos naturales, aumentar el consumo de fibra como la que podemos obtener con la avena, el lino o el cen-

teno en cada desayuno, lo que además de la fibra, estos carbohidratos de acción lenta nos van a permitir mantener constantes y altos los niveles de glucosa en sangre y no seremos dados al famoso "picoteo". Es imprescindible acostumbrarnos a comer 5 veces al día; eso hará que nos precisemos grandes ingestas de comida en las comidas principales del día. Comer menos y mejor cantidad es el mejor complemento para la actividad física regular y continuada.

Muchos autores afirman que una persona de 65 años que hace ejercicio físico a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años, dependiendo de cada persona, eso sí.

Como le digo a algunos de mis pacientes, "Le cambio un camisón de hospital por un chándal". Algunos no aceptan la propuesta y saben las consecuencias. Allá cada uno.