

En buenas manos

El 'fármaco' más saludable

Bartolomé Beltrán
Jefe de servicios médicos
A3Media



Cae en mis manos el último libro del doctor **Antonio Escribano**, 'Come bien, vive más y mejor', en el que se descubren los principales hábitos y comportamientos saludables para cuidar nuestro cuerpo y vivir mucho más y, sobre todo, mejor. Me apunto a las ventajas y beneficios de la actividad física.

Normalmente se suele valorar el ejercicio como una forma de perder peso y una evidente mejora en la condición física retrasando la aparición de fatiga. Pero una actividad física regular y constante reduce también el riesgo de muerte prematura y previene el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares; reduce un 50 por 100 el riesgo de desarrollar diabetes tipo II; previene problemas como osteoporosis, dolor lumbar y multitud de patologías osteoarticulares. Además, mejora el funcionamiento del sistema nervioso, respiratorio, locomotor, digestivo y cardiocirculatorio y retrasa en general los procesos de envejecimiento. En el aspecto mental incrementa el bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad y las sensaciones de depresión y de aislamiento con un importante aumento de la autoestima y mejora la capacidad cognitiva, el intelecto y la memoria. Ayuda también a prevenir o controlar comportamientos de riesgo, especialmente entre niños y jóvenes, como el tabaco, el alcohol u otras sustancias. Es realmente difícil encontrar algo que con tan poco esfuerzo suponga tantos beneficios. Y como digo siempre, es el único 'medica-

mento' que no se vende en las farmacias.

Según el doctor Escribano, ya sabemos que el ejercicio físico interviene en la pérdida de peso, pero lo que realmente hace perder peso es la alimentación. El sedentarismo no es la causa primaria de la epidemia de obesidad - como que se ha dado a entender posiblemente con la intención de excusar en parte a la alimentación y a ciertos productos comerciales-.

La OMS recomienda, al menos, de ciento cincuenta a doscientos minutos semanales de actividad física moderada para mejorar la capacidad muscular y el sistema cardiorrespiratorio, y entre doscientos y trescientos minutos si queremos perder peso, aunque con ciento cincuenta minutos es suficiente si lo que queremos es mantenerlo.

Como ya hemos dicho, la manera más fácil de hacer ejercicio y mejor adaptada a nuestra fisiología es caminar, pero eso sí, hay que hacerlo con cierto ritmo que está entre los cien y ciento veinte pasos por minuto. Como cada paso oscila entre sesenta y noventa centímetros -dependiendo de la altura de la persona, la velocidad debe estar entre los cuatro kilómetros y medio y los seis kilómetros y medio por hora.

Desde hace tiempo se ha propuesto la cifra de diez mil pasos al día como dato concreto para poder evaluar la cantidad de actividad física realizada. Si camináramos la hora que hemos comentado a una velocidad de cien o ciento veinte pasos por minuto haríamos unos seis mil quinientos pasos. Con un poco más de actividad que hiciéramos el resto del día, ya tendríamos los diez mil pasos, sin tener que estar contando nuestra actividad mediante aplicaciones informáticas o móviles. Seguro.

Una actividad física regular y constante reduce el riesgo de muerte prematura y disminuye un 50 por ciento la posibilidad de desarrollar diabetes tipo II