

## **Ejercicio físico y salud**

En la Delegación de Deportes trabajamos, como dice nuestro logo, para mover a Leganés, a sus ciudadanos, tanto a los más de 10.000 inscritos en las múltiples actividades que se ofertan como al resto que no participa tan directamente y que si cabe les es más necesario. Este es uno de los objetivos más importantes que nos hemos propuesto desde Deporte y Salud, con la puesta en marcha de distintos programas y talleres para llegar a los que menos se mueven y más lo necesitan.

En estas comunicaciones, te vamos a proponer precisamente eso, QUE TE MUEVAS, por tu salud, por ti y por aquellos que te importan.

### ***Introducción.***

El cuerpo humano está diseñado para moverse, y es el movimiento el que sirve de estímulo a los distintos órganos, sistemas y estructuras corporales, para el mantenimiento o mejora de su función. Nuestro cuerpo sigue la máxima de “lo que no se usa de atrofia.”

La inactividad física se ha relacionado con muchos problemas de salud; desde enfermedades cardiovasculares, hasta cáncer de colon, osteoporosis, diabetes o pérdida de autonomía, fragilidad y caídas en ancianos.

¿De qué hablamos cuando nos referimos a actividad, ejercicio o deporte? Pues bien, veamos algunos conceptos que utilizaremos a lo largo de estas comunicaciones.

**Actividad física:** Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos esqueléticos, del que resulta un incremento del gasto energético en reposo. Andar, subir y bajar la escalera, limpiar la casa etc...

**Ejercicio físico:** Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mejorar la forma física.

**Deporte:** El ejercicio se realiza dentro de unas reglas que lo conjugan con las características físicas de las personas que lo practican.

**Forma física:** son las cualidades que las personas tienen o adquieren y que están relacionadas con la capacidad de realizar actividad física.

**Sedentarismo:** es la falta de una cantidad determinada de actividad física, que conlleva una disminución del gasto energético requerido para el normal funcionamiento de nuestro cuerpo produciendo un aumento de las reservas energéticas (grasa) y pérdida de la forma física a medio y largo plazo.

## Consecuencias del sedentarismo

El estilo de vida sedentario, o mejor dicho, estilo de vida inactivo es una característica común del estilo de vida de sociedades desarrolladas, y de manera aún más marcada de los países mediterráneos del sur de Europa. El comportamiento sedentario no es simplemente una menor actividad física, sino que se corresponde con un conjunto de comportamientos individuales en los que el hecho de estar sentado y/o tumbado pasa a ser la forma postural predominante, al mismo tiempo que conlleva un gasto energético muy reducido.

Numerosos estudios llevados a cabo en los últimos años han demostrado que el sedentarismo o la inactividad física suponen un factor de riesgo “per se” para el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas, hasta el punto que un incremento del sedentarismo está íntimamente relacionado con un aumento de la mortalidad y una pérdida de la calidad de vida.

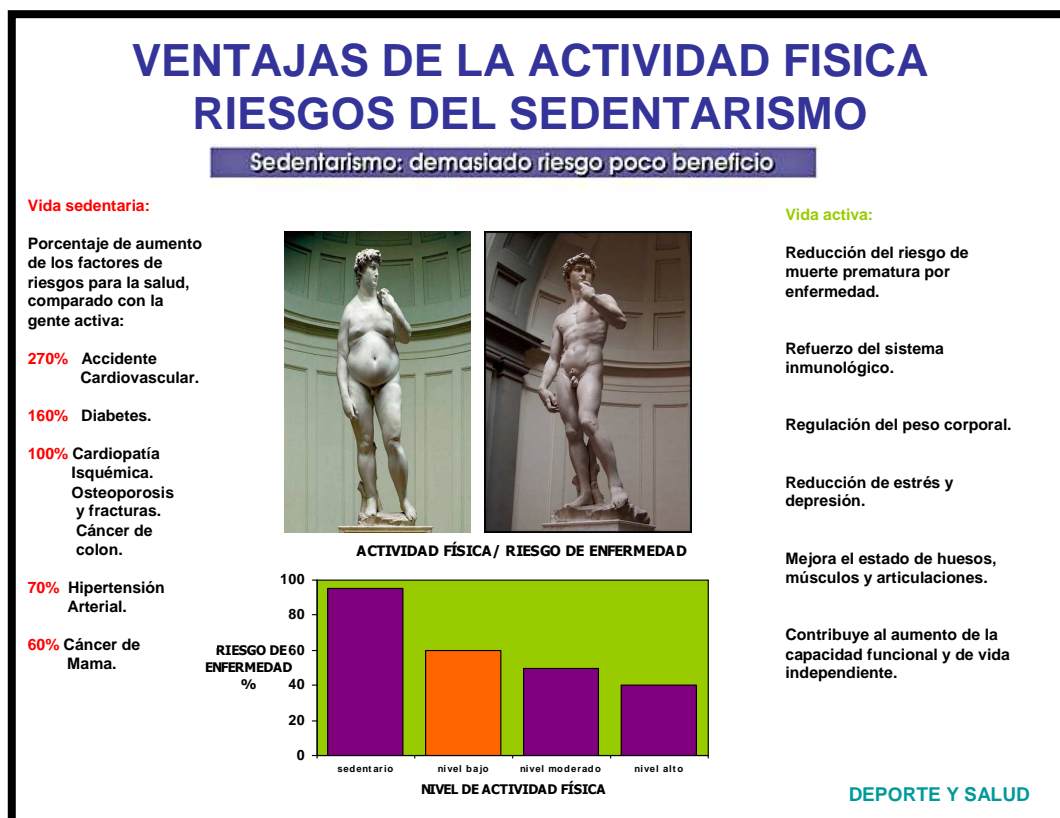


Fig. 1

## **Beneficios del Ejercicio Físico.**

El efecto protector del ejercicio físico está en gran parte explicado por la forma física y la adaptación de nuestro cuerpo para la actividad. Hay una gran evidencia de que una buena forma física supone una reducción del riesgo de muerte para todas las causas con independencia de otros factores de riesgo. Los beneficios (Fig.2), ya se consiguen con incrementos moderados de la actividad física. Veamos algunos de ellos:

Beneficios generales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento esperanza de vida</li><li>• Aumento capacidad de trabajo</li><li>• Disminución de la ansiedad/depresión</li><li>• Mejor respuesta inmunitaria</li><li>• Menor frecuencia de cáncer</li></ul>
Beneficios cardiovasculares	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disminución de la FC en reposo y en esfuerzos moderados</li><li>• Reducción de las cifras de TA en reposo y menos valores de TA en esfuerzos</li><li>• Mayor eficacia del corazón</li><li>• Disminución del riesgo de arritmias ventriculares</li><li>• Reducción de la posibilidad de trombosis</li></ul>
Beneficios metabólicos	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejor utilización de las grasas</li><li>• Incremento del colesterol bueno HDL</li><li>• Disminución de triglicéridos</li><li>• Disminución de la grasa corporal</li><li>• Menor necesidad de insulina y mayor tolerancia a la glucosa (mejor control de la diabetes)</li></ul>
Beneficios osteomusculares	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumento de la densidad ósea (mejora de la osteoporosis)</li><li>• Aumento de la fuerza</li><li>• Mejora de la movilidad (artritis, artrosis)</li><li>• Mejor de ligamentos, tendones y músculos</li></ul>

Fig. 2

Actualmente en salud pública, para población adulta, se recomienda que todas las personas adultas deben evitar la inactividad. Realizar algo de actividad física es mejor que nada y cualquier actividad física produce beneficios sobre la salud.

La próxima semana veremos cuales son las consideraciones previas, antes de comenzar un programa de ejercicios, y cuando conviene consultar con nuestro médico o enfermero.

### **Fuentes:**

- Nutr Hosp 2013;28(Supl. 5):1-12 ISSN (Versión electrónica): 1699-5198
- Fundamentos de la enfermería del deporte FUDEN 2008
- RECOMENDACIONES DE AF PARA LA POBLACIÓN GENERAL, Manuel Delgado Fernández. Profesor Titular de Universidad, Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Granada