



FORMA FÍSICA Y SALUD

SER FÍSICAMENTE ACTIVO ESTE NUEVO AÑO



La inactividad física se ha identificado como el cuarto factor de riesgo de la mortalidad global, causando el 6% de las muertes en el mundo.

Cuando se combina con la buena nutrición, la actividad física ayuda a mejorar la salud en general y la forma física. Las personas que son físicamente activas suelen vivir más, mantener un peso saludable y reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluyendo la cardiopatía, el accidente cerebrovascular, la diabetes tipo 2, la depresión y algunos tipos de cáncer.

Este mes profundizamos en la actividad física, explorando los beneficios de aumentarla, los niveles recomendables y algunos consejos sobre cómo incrementar la actividad física.

Actividad física y ejercicio

La actividad física es cualquier movimiento que ejercite los músculos del cuerpo y exija el consumo de energía. El término actividad física a menudo se usa como sinónimo de ejercicio. Sin embargo, el ejercicio es solamente un tipo de actividad física que está planificada, estructurada y pretende mejorar o mantener la forma física.

La actividad física incluye ejercicio así como otras actividades realizadas como parte del día a día, por ejemplo pasear al perro, subir las escaleras, hacer el trabajo doméstico o cuidar el jardín.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física regular es vital para mantener un buen nivel de salud. Contribuye a lo siguiente:

Control del peso

Una buena nutrición y la actividad física son críticas para conseguir o mantener un peso saludable. La inactividad hace que se quemem menos calorías. Las personas con un estilo de vida sedentario, pueden fácilmente consumir cada día más calorías de las que gastan en el ejercicio y las actividades diarias normales.

El sobrepeso y la obesidad son un importante factor de riesgo para numerosas enfermedades no contagiosas y problemas de corazón, incluyendo diabetes tipo 2, tensión arterial alta, colesterol alto y trastornos musculoesqueléticos.

Aumentar la longevidad

El aumento de actividad física se asocia con un aumento de la esperanza de vida.

Mejorar la salud mental

La actividad física estimula la química del cerebro, lo que puede ayudar a mantener el bienestar y la buena salud mental, mejorando la autoestima y el autocontrol. Las personas físicamente activas pueden sentirse más felices y más relajadas, lo que puede ayudar a aliviar la ansiedad y la depresión leve.

Reducir el riesgo de cardiopatía

Un aumento de la actividad física puede tener un gran impacto en la salud del corazón, ayudando a bajar la tensión arterial y a mejorar los niveles de colesterol. Las personas físicamente activas tienen un 35% menos de riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer

Los niveles mayores de actividad física se asocian a una reducción del riesgo de varios tipos de cáncer. Varios estudios han mostrado que las personas físicamente activas tienen un riesgo un 50% menor de desarrollar cáncer de colon que las personas inactivas.

Estos estudios también han mostrado que las mujeres físicamente activas tienen un riesgo hasta un 20% menor de contraer cáncer de mama que las mujeres inactivas.

Mejorar el sueño

Otros estudios han mostrado que las personas físicamente activas disfrutan de un sueño de mejor calidad que las personas inactivas y están más alerta durante el día.

El estrés es un importante factor en un sueño pobre. El aumento de actividad física puede reducir el estrés ayudando a despejar la mente.

Fortalecer los músculos y los huesos

La actividad física es crítica para tener unos músculos y huesos fuertes. La fuerza muscular y la densidad de los huesos van decayendo con la edad. La actividad aeróbica moderada y el ejercicio de fuerza pueden fortalecer el músculo y ralentizar la pérdida de densidad ósea.

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2

La actividad física regular y el ejercicio pueden ayudar a retrasar o prevenir la aparición de diabetes tipo 2. En las personas que ya tienen diabetes tipo 2, la actividad física regular puede ayudar a controlar el peso y los niveles de glucosa en la sangre.

ACTIVIDAD MODERADA E INTENSA

Para que cualquier tipo de actividad beneficie a la salud, la persona debe moverse lo suficientemente rápido para aumentar su ritmo cardíaco, respirar más rápido y sentir más calor. La intensidad de la actividad física puede clasificarse como moderada o intensa. La **actividad moderada** es la que hace latir el corazón ligeramente más rápido y hace la respiración ligeramente más intensa de lo normal.

Los siguientes son algunos ejemplos de actividad moderada:

Ir caminando a la escuela	Pasear al perro	Tareas domésticas
Juegos infantiles	Patinar	Pasear en bicicleta

La **actividad intensa** es la que hace latir el corazón mucho más rápido y hace la respiración mucho más intensa de lo normal.

Los siguientes son algunos ejemplos de actividad intensa:

Correr	Hacer senderismo	Levantar pesos
Nadar	Deportes de equipo como fútbol, baloncesto o rugby	Ciclismo rápido

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?

El tipo e intensidad recomendados de actividad física que una persona debería realizar depende de la edad y el estado de salud en general.

Las recomendaciones que se resumen a continuación se refieren a personas sanas de grupos específicos de edad, salvo cuando algunas enfermedades concretas indiquen lo contrario.

Independientemente de la edad, cualquiera que sea físicamente inactivo se beneficiará de un aumento de la actividad física.

Todo el mundo debe consultar con el médico antes de aumentar significativamente la actividad física, especialmente si se ha estado inactivo durante un periodo prolongado, se tiene alguna enfermedad crónica o existe cualquier otra preocupación.

Las siguientes recomendaciones sobre actividad física se han tomado de la publicación «Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud» de la Organización Mundial de la Salud.



Bebés y niños menores de 5 años

La actividad física diaria es importante para el crecimiento saludable y el desarrollo de los niños.

Debe ayudarse a los bebés a mover su cuerpo, alcanzar, estirar y empujar en un espacio seguro y supervisado.

Jugar en el suelo y con el bebé boca abajo le ayudará a cubrir sus necesidades de actividad física.

Los niños pequeños deberían permanecer físicamente activos al menos tres horas al día. El periodo activo debería incluir actividades ligeras como levantarse, revolcarse y caminar, así como actividades enérgicas como correr y saltar.

Facilite la actividad física del niño animándole a ir en bicicleta, bailar y jugar a la comba o a la pelota.



¿SABÍA QUE...?

Aproximadamente 3,2 millones de muertes cada año son atribuibles a una insuficiente actividad física

La prueba del habla es un modo efectivo de medir la intensidad de la actividad física. En general, mientras se realiza una actividad física moderada se puede hablar, pero no cantar. Durante la actividad física intensa no se puede hablar sin parar a tomar aire.



¿SABÍA QUE...?

Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente entre 21% y 25% de los cánceres de mama y colon



De 5 a 18 años

Se recomienda que los jóvenes de 5 a 18 años realicen al menos 60 minutos al día de actividad física entre moderada e intensa. Deberían realizar alguna actividad aeróbica cada día y alguna actividad más intensa que fortalezca los músculos y los huesos tres veces por semana. Superar los 60 minutos de actividad física al día proporciona beneficios adicionales para la salud.

Los jóvenes físicamente activos son más propensos a adoptar conductas saludables como evitar el tabaco y el alcohol, y obtienen beneficios psicológicos como mejorar su control de los síntomas de ansiedad y depresión. También se benefician de un desarrollo social mejorado.



De 19 a 64 años

Se recomienda que los adultos entre 18 y 64 años realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, o al menos 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación equivalente de actividad moderada e intensa. La actividad aeróbica debería realizarse en tramos de al menos 10 minutos.

Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deberían aumentar la actividad física aeróbica moderada a 300 minutos por semana, o realizar 150 minutos de actividad física aeróbica intensa por semana, o una combinación equivalente de ambas. Una buena regla es que cada minuto de actividad intensa proporciona los mismos beneficios que dos minutos de actividad moderada.

Las actividades de fortalecimiento muscular deberían realizarse dos o más días por semana.



Más de 65 años

Los adultos más mayores deberían realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, o al menos 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o una combinación equivalente de ambas.

La actividad aeróbica debería realizarse en tramos de al menos 10 minutos.

Para beneficios adicionales para la salud, los mayores deberían aumentar la actividad física aeróbica moderada a 300 minutos por semana, o realizar 150 minutos de actividad física aeróbica intensa por semana, o una combinación equivalente de ambas.

Las personas mayores con movilidad reducida deberían realizar alguna actividad física que mejore el equilibrio y prevenga caídas, tres o más días a la semana.

Las actividades de fortalecimiento muscular, incluyendo los principales grupos musculares, deberían realizarse dos o más días por semana.

Cuando las personas mayores no puedan realizar la cantidad recomendada de actividad física debido a enfermedades, deberían permanecer tan físicamente activos como se lo permitan sus condiciones.



¿SABÍA QUE...?

Se estima que solamente uno de cada tres adultos realiza la cantidad recomendada de actividad física a la semana

Estilo de vida sedentario

Se estima que globalmente un 23% de los adultos mayores de 18 años son físicamente inactivos, debido a una participación insuficiente en actividades físicas durante el tiempo de ocio y un aumento de las conductas sedentarias en las actividades laborales y domésticas.

Una persona con un estilo de vida sedentario pasa mucho tiempo sentada o acostada mientras usa el teléfono o el ordenador, trabaja en su escritorio, lee, viaja, ve la televisión o juega con consolas. Un estilo de vida sedentario puede contribuir a desarrollar muchas enfermedades crónicas prevenibles como cardiopatía, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.

Además de intentar aumentar los niveles de actividad, es crucial reducir la cantidad de tiempo sentado.



¿SABÍA QUE...?

El tejido muscular es aproximadamente tres veces más eficiente que la grasa quemando calorías

HACER LA ACTIVIDAD FÍSICA PARTE DE LA RUTINA DIARIA

Para muchas personas la forma más fácil de aumentar la actividad física es incorporarla conscientemente a la vida diaria, cuanto más, mejor. Practicar algún deporte y hacer ejercicio regularmente resultarán en mayores beneficios para la salud.

Es más fácil encontrar tiempo para la actividad física si se planifica, se fija un horario y se sigue el plan. Durante una semana, lleve un registro de las cosas en las que emplea el tiempo cada día e identifique en qué puede pasar más tiempo siendo activo.

A menudo es más fácil encontrar motivación para ser más activo si los amigos o la familia se unen. Intente hacer ejercicio con amigos o familiares que tengan una forma física similar a la suya.

Algunos consejos prácticos:

Intente hacer parte del trayecto al trabajo en bicicleta, corriendo o caminando

Reserve 20 minutos cada día para un paseo después de cenar

Planifique una actividad física cada fin de semana: un paseo largo, salir en bicicleta o una excursión

Aparque el coche más lejos de la oficina o las tiendas y haga a pie el resto del camino

Bájese del autobús o el metro una parada antes de la suya

Suba siempre por las escaleras o suba a pie las escaleras mecánicas

Permanezca de pie cuando hable por teléfono

Haga ejercicio mientras ve la televisión

Cuando haga un viaje de negocios use el gimnasio y la piscina del hotel

Permanezca activo a la hora de la comida; intente correr o caminar con un compañero

Si es posible, lleve a sus hijos a pie al colegio algunos días a la semana, dando el ejemplo: si los padres son físicamente activos, es más probable que los hijos también lo sean

Intente caminar de un lado a otro del campo mientras ve cómo sus hijos practican algún deporte

Planifique una visita semanal a la piscina

Apúntese a clases de ejercicio o a algún club de ciclismo o senderismo



¿SABÍA QUE...?

Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente el 27% de los casos de diabetes

Hay muchos beneficios para la salud en permanecer activo a todas las edades y para todos los tipos de vida, pero debería consultar con el médico antes de empezar una nueva actividad intensa. Si ha estado inactivo durante un tiempo, empiece poco a poco y vaya aumentando la intensidad gradualmente.

Haga lo que pueda y empiece este mes su viaje hacia una mayor actividad física y una salud y un bienestar mejorados.