

¡MUÉVETE!

En la mayoría de los países desarrollados, el aumento de enfermedades asociadas al sedentarismo y los bajos niveles de condición física, son uno de los mayores problemas de salud pública.

Por **Lorena Lozano Muñoz**,
Fisioterapeuta

Por todos es bien sabido que la práctica regular de ejercicio físico tiene muchos beneficios para la salud, pero ¿sabemos cuáles son?:



- Beneficios a nivel físico: mejora la forma física, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, controla el nivel de azúcar en sangre (diabetes), mantiene la densidad ósea (prevención de la osteoporosis!), aumenta la fuerza muscular, mejora la resistencia, la flexibilidad y movilidad de articulaciones (artrosis), la coordinación y equilibrio (reduciendo el riesgo de caídas en mayores) ...

- Otros beneficios: mejora las relaciones sociales, las funciones cerebrales, la salud psicológica y mental, la calidad de vida, sube la autoestima, desestresa...

El realizar ejercicio físico previene la aparición de ciertas enfermedades: es una forma de invertir en salud.

Si tenemos en cuenta que la principal causa de muerte en España se debe a enfermedades cardiovasculares, la cosa se pone seria. No podemos luchar en contra de la genética o del paso de los años, pero sí podemos intervenir en otros factores, ciertos hábitos, que previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares, como infarto de miocardio, angina de pecho, hipertensión, accidente cerebrovascular, colesterol alto...

Nos encontramos con una sociedad que tiende al envejecimiento. Con la edad, viene asociada una pérdida de masa y potencia muscular (sarcopenia). En este caso, la realización de programas de ejercicio, el trabajar la fuerza, es eficaz para retrasar la discapacidad y otros efectos adversos que conllevan a una fragilidad en el mayor, combatiendo así la reducción de la movilidad y mejorando la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Hay veces que, por los estudios, el trabajo o las obligaciones familiares, se prioriza y al final cuesta sacar tiempo para dedicarlo a cuidarnos, a movernos. Pero solo es cuestión de saber organizarse, al final hay tiempo para todo. Y no hace falta que esa actividad física sea algún deporte en concreto, tiene que ser algo que nos guste, que resulte agradable hacerlo, valdría simplemente con salir a andar.

También es importante que se eduque a los niños con el juego: que realicen alguna actividad física, deporte o que salgan a la calle y corran. El realizar algún deporte colectivo les ayudará a crecer con unos valores, un compromiso, fomentando el respeto, el trabajo en equipo, aprenden a valorar el esfuerzo... Esto les hará crear unas aptitudes, unos hábitos desde pequeños y crecerán llegando a ser unos adultos sanos y saludables. Y ya puestos, enseñarles a cuidar la alimentación y evitar los posibles hábitos tóxicos. Somos los mayores los que debemos predicar con el ejemplo, no basta con decir qué sería lo correcto, sino ponerse a ello y demostrárselo.

Y a ti, ¿qué te mueve? ■