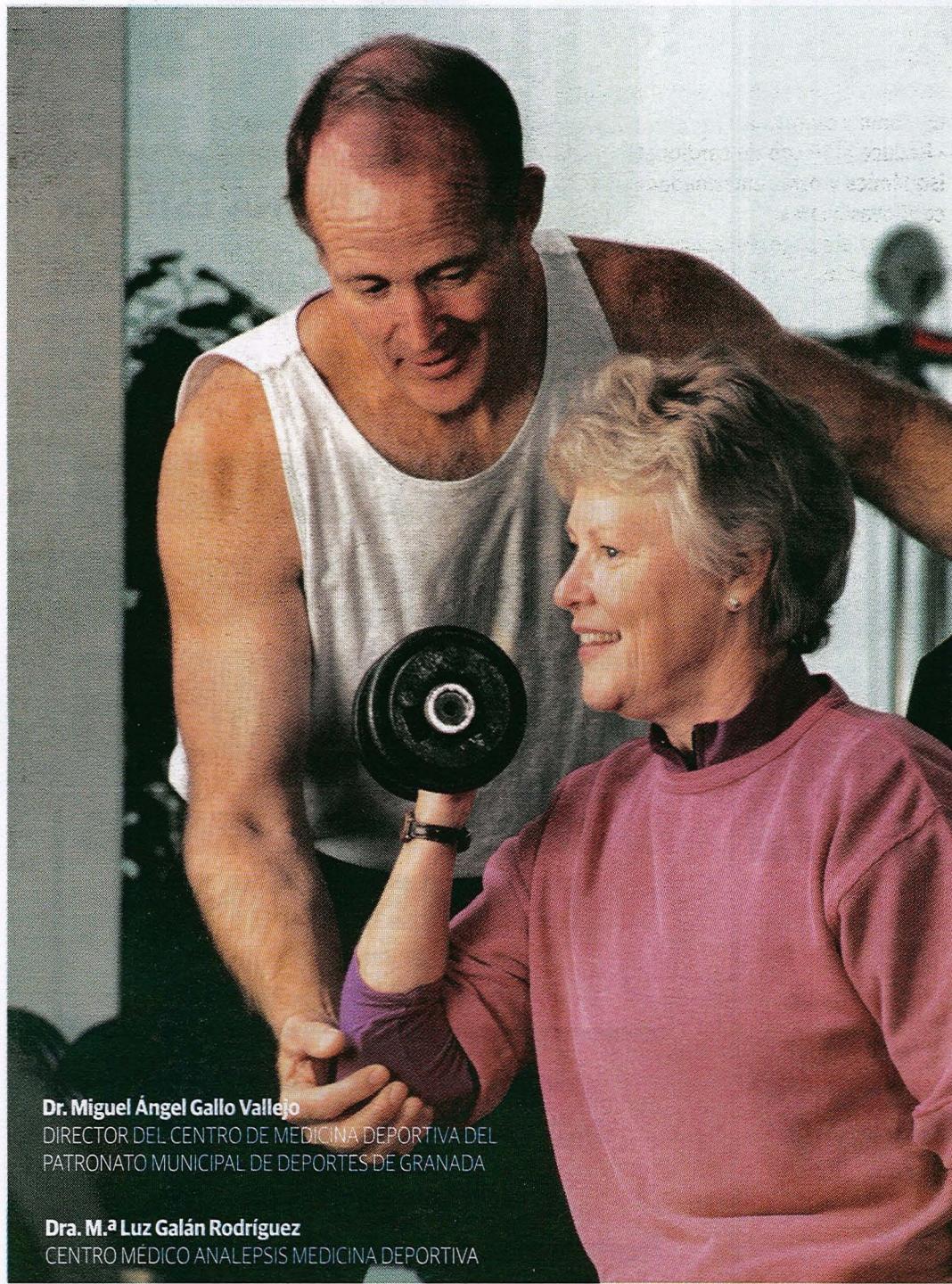


# Ejercicio físico para vivir más y mejor



**Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo**  
DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL  
PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA

**Dra. M.ª Luz Galán Rodríguez**  
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

## Los beneficios del ejercicio

Existen numerosos estudios epidemiológicos que demuestran los **beneficios del ejercicio moderado y continuo como medida capaz de aumentar nuestra esperanza de vida**. Uno de estos estudios cuantificaba el aumento de la expectativa de vida según el nivel de actividad física practicada. Las personas que realizaban una actividad moderada, el equivalente a caminar 30 minutos diarios durante cinco días a la semana, vivían entre 1.3 y 1.5 años más que los sedentarios. Y los que realizaban ejercicios más intensos, el equivalente a correr media hora diaria cinco días a la semana, prolongaban sus vidas entre 3.5 y 3.7 años. Esto era debido fundamentalmente a que postergaban la posibilidad de sufrir alguna enfermedad cardíaca.

A algunos les parecerá modesto este beneficio de añadir entre uno y cuatro años más de vida, con el esfuerzo que supone realizar actividad física. Pero lo que es indudable es el hecho de que **practicar ejercicio físico de forma regular permite a las personas llevar una vida más saludable, libre de toda una serie de dolencias crónicas que les impiden disfrutar de su vejez**.

Seguro que habrán leído alguna vez artículos con títulos tan impactantes como: **“El ejercicio aeróbico retrasa en casi doce años el envejecimiento”**, **“Realizar actividad física y cuidar la alimentación puede reducir hasta cinco años la edad biológica”** o **“La actividad física realizada a diario puede agregar cerca de cuatro años a la expectativa de vida”**. Escuchamos y leemos hasta la saciedad lo beneficioso que resulta para la salud practicar ejercicio físico moderado y continuo, como podemos ver en el cuadro que acompaña este artículo. Las autoridades sanitarias y los médicos intentamos convencer a las personas de que deben de ser más activas físicamente y que **una gran cantidad de problemas de salud se derivan de una vida sedentaria** (nos viene a la mente la exposición que hemos visitado reciente-mente con el título tan sugerente “de nómadas a sedentarios”) y un exceso de ingesta energética en la dieta. Nos pasamos la vida buscando tratamientos, fármacos y recetas contra el envejecimiento de nuestro organismo y, sin embargo, **no existe ninguna fórmula magistral ni método milagroso que supere los beneficios que nos reporta el ejercicio físico**.

## Beneficios de la actividad física en la salud

- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión arterial y dislipidemias y ayuda a controlarlas
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y de mama
- Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal
- Preserva o incrementa la masa muscular
- Fortalece los huesos y articulaciones, haciéndolos más resistentes
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuromotora, disminuyendo el riesgo y consecuencia de las caídas
- Mejora la actividad del sistema immune
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad
- Mejora la autoestima

**Fuente:** Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Consejería de Salud. Junta de Andalucía.

## Indispensable

Uno de los estudios más recientes, el cual demuestra que **no existe un sustituto al ejercicio físico cuando se trata de la protección contra el envejecimiento**, es el realizado por investigadores de la Universidad McMaster en Ontario, Canadá, dirigidos por el profesor Mark A. Tarnopolsky. Intentaron demostrar los beneficios del ejercicio moderado frente al envejecimiento utilizando para ello a ratones de laboratorio. Descubrieron que el envejecimiento prematuro en casi todos los órganos del cuerpo se impidió por completo en los ratones físicamente activos.

Por tanto, somos conscientes de que es necesario que hagamos ejercicio físico, pero en ocasiones nos supone un gran esfuerzo que la persona comience, no encuentra el momento para intentarlo y si lo prueba, le cuesta encontrar una segunda ocasión. A veces todo queda en una buena voluntad que no pasa a la acción. En cambio, observamos como otras personas encuentran la manera de realizar ejercicio físico y se convierten en asiduas practicantes de este, e incluso parece que les falta una parte muy importante de su vida si no pueden realizarlo.

## ¿Y cuánto ejercicio físico es necesario para que seamos más longevos?

Partimos de la idea de que hacer ejercicio físico un poco todos los días es mucho mejor que no hacer nada o esperar el fin de semana para hacer un ejercicio físico muy intenso.

Para contestar las preguntas de **tipo, duración, frecuencia e intensidad del ejercicio, que mejor que hacer alusión a la Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física**, editada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (les recomendamos que la consulten). **Para las personas sanas**, con edades comprendidas **entre los 18 y los 65 años**, la prescripción de ejercicio se basa en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la capacidad aeróbica (mediante ejercicios de tipo aeróbico) y de fortalecimiento muscular. El objetivo es conseguir un mínimo de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, durante cinco días a la semana o, al menos, 20 minutos de actividad física vigorosa durante tres días a la semana. **Para las personas mayores de 65 años**, la prescripción de ejercicio se basa principalmente en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad. También se aconseja que realicen ejercicios específicos destinados a la mejora del equilibrio aquellos mayores con riesgo de caídas o limitaciones de la movilidad.

Y **no olvide seguir una dieta adecuada** (un estudio reciente revela que el aumento de los niveles de actividad física se asocia con una mejoría en la calidad de la dieta, o lo que es lo mismo, que **hacer ejercicio físico ayuda a comer de forma más saludable**) **y cuidar su peso**, ya que las personas con una elevada grasa abdominal presentan las alteraciones hormonales características de un envejecimiento prematuro, junto con alteraciones del estado de ánimo. Esto es debido a que la grasa visceral aumenta la producción de cortisol, una hormona que se libera como respuesta al estrés, y reduce los niveles de endorfinas, que nos proporcionan analgesia, sensación de placer y bienestar.

Estamos en el comienzo de un nuevo año. ¿Les hemos motivado para realizar ejercicio físico? Si lo hemos conseguido, ¿a qué esperan? Nunca es tarde para comenzar.

## Beneficios de la actividad física en la salud

- Reduce el riesgo de desarrollar obesidad y diabetes.
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión arterial y dislipidemias y ayuda a controlarlas.
- Reduce el riesgo de desarrollar cáncer de colon y de mama.
- Reduce el riesgo de cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales, tales como la demencia.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la imagen corporal.
- Preserva o incrementa la masa muscular.
- Fortalece los huesos y articulaciones, haciéndolos más resistentes.
- Aumenta la capacidad de coordinación y respuesta neuromotora, disminuyendo el riesgo y consecuencia de las caídas.
- Mejora la actividad del sistema inmune.
- Reduce los síntomas de depresión y ansiedad.
- Mejora la autoestima.

