

## La práctica de ejercicio físico ayuda a llevar una dieta mucho más sana

Seguro que habrán pensado alguna vez que las personas que realizan ejercicio físico se cuidan más y, por lo tanto, su alimentación, en teoría, debería ser más saludable. Pues lo han corroborado en un estudio publicado in-

vestigadores de la Universidad de Harvard. Estos concluyen que un aumento en los niveles de actividad física se asocia con una mejoría en la calidad de la dieta.

Los estudios epidemiológicos sugieren que suelen coexistir en

la misma persona la tendencia a seguir una dieta sana y a realizar cantidades de ejercicio físico adecuado. Además, el aumento en los niveles de actividad física suele asociarse a una mejoría en paralelo de la calidad de la dieta.

El ejercicio físico aporta beneficios como el aumento de la sensibilidad a las señales fisiológicas de saciedad, lo que influye en un mejor control del apetito. Los investigadores del estudio señalan que el ejercicio físico ejerce una función que facilita una conducta alimentaria encaminada a se-

guir una dieta sana. Y este hecho lo podemos constatar cuando una persona obesa, además de seguir su dieta adelgazante, añade la realización de ejercicio físico.

El éxito de la intervención aumenta, además de que facilita que el sujeto pueda seguir el cumplimiento de la dieta a largo plazo. La práctica de ejercicio físico con regularidad llega a producir en el tiempo un efecto potenciador de la capacidad de control inhibitorio, lo cual ayudaría al sujeto a resistir las múltiples tentaciones alimenticias que están presentes en

nuestra sociedad, en la cual los alimentos hipercalóricos cada vez están más presentes.

Algunos de los estudios realizados en deportistas españoles vienen a corroborar la conclusión a la que llegan los investigadores a los que antes hacíamos alusión, ya que la oferta alimentaria a la que tienen acceso y su selección dietética son adecuadas, mostrando, en general, unos conocimientos aceptables sobre nutrición y dietética aplicada al deporte.

*Dr. Miguel Angel Gallo Vallejo  
Luz María Gallo Galán*