

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

VILLALFEIDE 2012

- **BENEFICIOS DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE**

En la actualidad parece claramente demostrado que mientras que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que destacan las cardiovasculares por representar una de las principales causas de muerte en el mundo occidental, el llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

No es fácil definir el término salud ya que cada persona tiene una percepción y vivencia personal de ella, dependiendo de lo que cada uno considera normal, del nivel socioeconómico, religión, forma de vida y cultura, la cual aporta el patrón que define la forma de estar o de ser sano. Muchas definiciones hacen referencia a la ausencia de enfermedad como concepto de salud, como por ejemplo la de Samuel Johnson en su Diccionario (1775), que dice que la salud "consiste en estar robusto, ileso o carente de malestar, dolor o enfermedad". Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como "el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades".

Una de las motivaciones para la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar que se acerque al concepto individual de salud como componente básico de la calidad de vida

¿Es sano hacer ejercicio?

Según estudios realizados, parece que existe una relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas. Por otra parte, es una realidad que las personas que realizan ejercicio físico de forma regular tienen la sensación subjetiva de encontrarse mejor que antes de realizarlo, tanto desde el punto de vista físico como mental, es decir tienen mejor calidad de vida. Parece evidente por lo tanto que la práctica de ejercicio físico tiene algo de positivo para la salud. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Ejercicio físico es un tipo de actividad física que se define como todo movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de sedentarismo.

Durante nuestra infancia y adolescencia la mayoría de nosotros mantiene un nivel de actividad física más que suficiente a través del juego y de diferentes actividades deportivas. Pero las oportunidades de realizar ejercicio físico se reducen a medida que nos hacemos adultos. Además, a diferencia de generaciones precedentes, cada vez son menos los que realizan, ya sea en el trabajo o en el tiempo de ocio, actividades que impliquen algún tipo de trabajo físico. En cualquiera de los países del mundo que llamamos desarrollado, los indicadores de actividad física muestran cifras realmente desalentadoras. Según distintas estadísticas el sedentarismo afecta de un 40 a un 60% de la población, y sólo 1 de cada 5 individuos alcanza el mínimo de actividad física recomendado para la salud.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para la salud?

En una breve y muy acertada declaración, el Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como "el método para poner más años en su vida y más vida en sus años". La mayoría de las personas pueden beneficiarse de realizar actividad física de forma regular. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo. Muchos piensan que son demasiado viejos para empezar, otros que su forma física ya es demasiado mala para intentar recuperarla. Obesidad, diabetes, o alguna discapacidad física, pueden ser las razones que desanimen al sujeto para comenzar a realizar actividad física. Pero en muchas ocasiones son simplemente la pereza, o las expectativas de fatiga y dolor las que impiden que ni siquiera llegue a intentarse.

En la actualidad parece existir evidencia suficiente que pruebe que aquellos que llevan una vida físicamente activa pueden obtener una larga lista de beneficios para su salud:

Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.

Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.

Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).

Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente.

Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.

Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.

Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.

Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria

Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.

La actividad física y de forma especial aquella en la que se soporta peso, es esencial para el desarrollo normal del hueso durante la infancia y para alcanzar y mantener el pico de masa ósea en adultos jóvenes.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la imagen personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.

Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.) que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)

Disminuye la mortalidad tanto en adultos jóvenes como en los de mayor edad, siendo incluso menor en aquellos que tan sólo mantienen un nivel de actividad física moderado que en los menos activos o sedentarios.

Por último, todos estos beneficios tendrán una repercusión final en la reducción del gasto sanitario. Este es un argumento de peso para que tanto las administraciones públicas como privadas apoyen la promoción de la actividad física en todos los estamentos de nuestra sociedad.

El organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir ó retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un partido de fútbol.

Indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Entre los posibles problemas derivados de la práctica de actividad física, el más frecuente es el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Este es fácil de evitar si no se cometen excesos y el nivel de actividad aumenta de forma lenta y progresiva hasta alcanzar el deseado. Por otro lado, si bien es cierto que el ejercicio físico intenso aumenta considerablemente el riesgo de eventos cardiovasculares (infarto agudo de miocardio o muerte súbita cardíaca), tanto en individuos previamente sedentarios como en aquellos que realizan actividad física de forma regular, el riesgo global sigue siendo claramente inferior en estos últimos. Para aquellos que tengan intención de empezar un programa de actividad física intensa y tengan algún tipo de enfermedad crónica (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Diabetes, etc.) o mayor riesgo de padecerlas, y para las mujeres de más de 50 años y varones de más de 40 años, es aconsejable pasar un examen médico previo.

ADIÓS AL AZÚCAR

Ejercicios para evitar las agujetas después de correr o de caminar



1 Sujétese en un apoyo, con los pies alejados. Adelante la pierna derecha apoyando las plantas de los pies y haga fuerza contra la pared. Mantenga la presión 20 segundos. Dos veces con cada pierna.

2 Coloque la pierna derecha sobre un apoyo situado por debajo de la altura de la cadera. Sin



doblar las rodillas, agárrase los dedos del pie derecho, manteniendo la presión 20 segundos. Dos veces con cada pierna.

3 Firme, cruce el pie derecho por delante del izquierdo. Apoye las plantas de los pies y dóblese por la cintura. Agárrase



los tobillos y mantenga la presión 20 segundos sin doblar las rodillas. Dos veces con cada pie.

4 Desde la posición de firme, agárrase por detrás el tobillo izquierdo con la mano izquierda. Tire con el pie hacia abajo, manteniendo la máxima tensión 20 segundos. Dos veces con cada pierna.



5 Con las piernas abiertas, flexione la derecha en un ángulo de unos 90° mientras la pierna izquierda permanece estirada. Presione hacia el suelo, apoyando las manos sobre la rodilla, con la parte interna de la pierna estirada. Mantenga la presión 20 segundos. Dos veces con cada pierna.



6 Sentado en el suelo, con la pierna izquierda estirada, doble la derecha, colocando la planta del pie derecho en el lado externo de la rodilla izquierda. Tire de la pierna derecha, apretando con los brazos por delante de la rodilla. Mantenga la presión 20 segundos. Dos veces con cada pierna.



ALFREDO MERINO

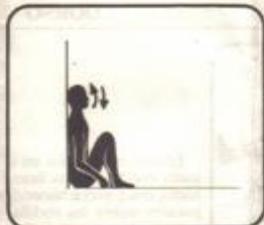
- EJERCICIOS PARA LA ARTROSIS DE COLUMNA

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ARTROSIS DE COLUMNA

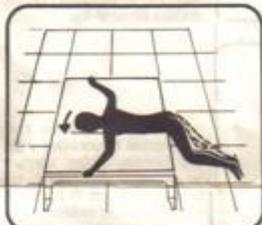
CERVICAL



Echado boca arriba en el suelo, realizar un movimiento de flexión con la cabeza, teniendo la impresión de adaptar la nuca con el suelo. Este ejercicio se realizará con las rodillas flexionadas.



Posición sentado en el suelo, descansando la espalda contra la pared, piernas flexionadas, tratando de aplicar la región lumbar y la nuca contra la pared. A partir de esta posición deslizar la nuca contra la pared, en movimiento suave ascendente y descendente.

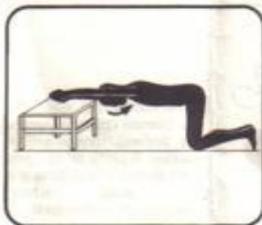


Echado boca abajo en una mesa, con las manos apoyadas en dicha superficie, las piernas relajadas y estando los pies apoyados sobre el suelo, apoyar la frente en dicha mesa consiguiendo con esto un estiramiento de los músculos posteriores.

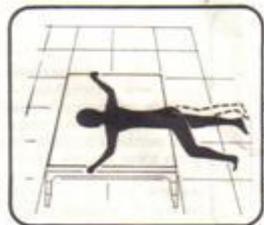


Sentado en un taburete cercano a una pared, con la espalda alta y la nuca apoyadas en dicha superficie, realizar un movimiento de presión con la cabeza, manteniendo el cuello erguido. Este ejercicio se podrá combinar con rotaciones y flexiones laterales de amplitud progresiva.

DORSAL



Hincado de rodillas, apoyando los antebrazos en un taburete y procurando tener el tronco horizontal con el suelo. A partir de esta postura, realizar movimientos de estiramiento, llevando el mentón sobre el pecho.



Echado sobre una mesa a partir de la región inguinal, con las piernas relajadas en semiflexión y los pies apoyados sobre el suelo. A partir de esta postura extender la pierna derecha y elevarla lo más posible, a continuación la izquierda y así sucesivamente.



Sentado en un taburete, con las manos entrelazadas detrás del cuello, realizar movimientos de flexión del tronco llevando el codo derecho a la rodilla izquierda, posteriormente, el codo izquierdo a la rodilla derecha y así sucesivamente.



Sentado en un taburete, tome de los extremos un bastón y lo eleve por encima de la cabeza. A partir de esta postura, intentar pasar el bastón por detrás de la cabeza y nuca, hasta llegar a contactar con las escápulas.

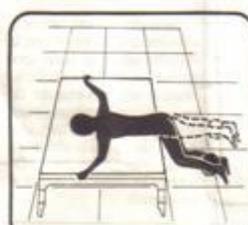
DORSO - LUMBARES



Echado boca arriba en el suelo, con las rodillas flexionadas, una persona haciendo presión sobre las rodillas suavemente, conseguirá adaptar el raquis lumbar contra el suelo.



Echado boca arriba en el suelo, con las manos a lo largo del cuerpo y ligeramente apoyadas en dicha superficie, intentar elevar la cabeza y el tronco. Este ejercicio se realizará con las rodillas flexionadas.



Echado boca abajo en una mesa a partir de la región inguinal, piernas extendidas, intentar tomar entre los pies un balón y elevarlo hasta formar la horizontal con el cuerpo. Las manos agarrarán los bordes de la mesa para ayudarse en la realización del ejercicio.



Echado boca arriba con las piernas flexionadas y en las proximidades de un muro, apoyar la planta de los pies en la pared. A partir de esta posición realizará un movimiento progresivo de pedaleo, tanto en grado de amplitud como de rapidez.



Sentado en el suelo, con las piernas extendidas. A partir de esta posición, deslizar las manos de los muslos a las piernas, intentando llegar a tocar los pies. Posteriormente deshacer el movimiento llevando el tronco hacia atrás, sin llegar a acostarse del todo.



Sentado en el suelo con las piernas cruzadas (como los árabes), manos en las rodillas. A partir de esta postura flexionar la cabeza y el tronco desde la cintura, notando un estiramiento de la columna lumbar.



Tumbado boca arriba en el suelo, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y procurando mover lo menos posible la pelvis, cruzar la pierna izquierda sobre la derecha como formando una tijera. El movimiento será progresivo en amplitud. Repetir lo mismo con la izquierda.

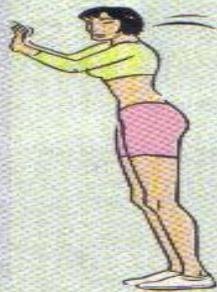
NOTA: Los ejercicios se realizarán en una alfombra o en una colchoneta. El tiempo, el número de veces y el ejercicio adecuado, será marcado por su médico.

- EJERCICIOS PARA PERSONAS MAYORES

ejercicios diarios

para personas mayores

Estos sencillos ejercicios son eficaces para ayudar a tonificar el cuerpo, no sólo a las personas mayores, sino también a todos aquellos que llevan una vida pasiva. Es aconsejable realizarlos todas las mañanas al levantarse y repetir cada uno de ellos entre 15 y 20 veces.



1 Póngase de pie frente a una pared, estire los brazos a la altura de los hombros y apoye las palmas de las manos contra la pared. Con el cuerpo estirado, déjese caer hacia delante, flexionando los brazos hasta que la cabeza toque la pared. A continuación, extiéndalos de nuevo hasta quedar en la posición inicial.



2 De pie, con la espalda pegada a la pared y los pies separados de ella unos 15 cm, expulse el aire y deslícese despacio hacia abajo hasta quedar en cuclillas. A continuación, enderécese lentamente, inspirando aire y presionando la columna vertebral contra la pared.



3 Apoye la espalda contra la pared y, con los pies bien asentados sobre el suelo, deslice la espalda por ella hasta conseguir que los muslos estén paralelos al suelo. Sin cambiar de posición, eleve los talones lo máximo posible y manténgase en la punta de los pies durante 6 segundos.

• TONIFICACIÓN DE GLUTEOS, CADERAS Y PIERNAS

Ejercicios para endurecer y tonificar los glúteos, caderas y piernas

¿INTENTA IR al trabajo todos días? Seguro que no es así. Simplemente usted va a trabajar. ¿Intenta hacer ejercicio de forma regular? Puede que sí y si suele saltarse alguna que otra jornada de gimnasio es precisamente porque intenta ir. Las cosas que incorporamos con éxito en nuestras vidas son esas que forman parte de nuestros objetivos personales, de nuestro plan vital. No nos cuestionamos si las vamos a hacer o no, sino cuándo vamos a poder realizarlas.

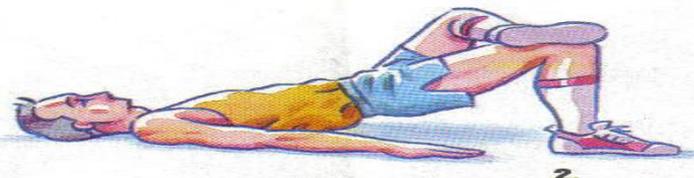
Desde estas páginas cada semana le proponemos diferentes ejercicios –con sus correspondientes beneficios– para que usted

se motive, se decida a poner su cuerpo en forma y para que esta práctica tan saludable forme parte de su vida.

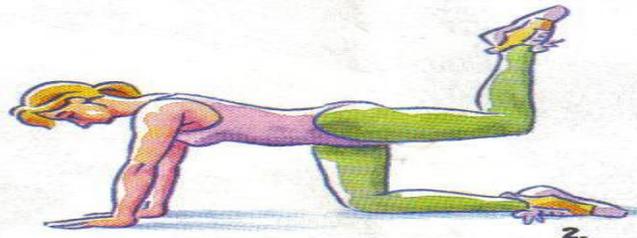
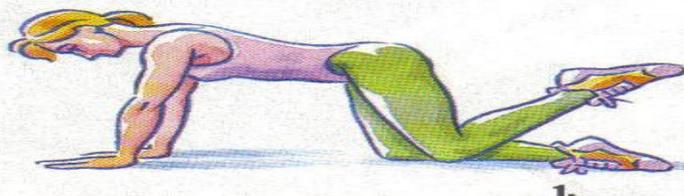
Y si quiere un *lifting* de glúteos no intente sólo hacer los ejercicios de esta semana, ¡hágalos!

Si sigue de forma regular la tabla gimnástica que le proponemos a continuación, notará –pasado un mes– más fuerza en su zancada cuando suba cuestras o vaya a esquiar. Además, unos glúteos en forma sirven de soporte de la parte baja de la espalda, aliviando de esta manera los dolores que muchas personas sufren.

(A) ELEVACIONES DE CADERA. Tonifican y endurecen los glúteos y las caderas y es un ejercicio fantástico para aliviar la tensión de la espalda. **1.POSTURA.** Túmbese de espaldas, con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y las palmas de las manos hacia abajo. Cruce el tobillo izquierdo por encima de la rodilla derecha. **2.MOVIMIENTO.** Lentamente y concentrado eleve la pelvis a la vez que contrae y aprieta los glúteos. Mantenga esta posición de contracción durante unos segundos intentando no arquear la espalda. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio. Para empezar haga dos series de 12 repeticiones con cada pierna. Después de un mes aumente a cuatro series de 12 repeticiones.



(B) PATADAS TRASERAS. Esta tabla endurece y tonifica los glúteos y las piernas. En menor medida y si el ejercicio se hace correctamente, también se trabaja la zona abdominal. **1.POSTURA.** De rodillas y a cuatro patas y con las manos apoyadas a la altura de los hombros, despeje ligeramente la rodilla izquierda del suelo. **2.MOVIMIENTO.** Eleve la pierna hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Después de mantener esta posición durante unos segundos baje la pierna lentamente. Haga dos series de 12 repeticiones con cada pierna, y después de un mes aumente el número: cuatro series de 12 repeticiones.



EL TRUCO. Para el ejercicio A: asegúrese de que mantiene la contracción de los glúteos. Para el ejercicio B: mantenga la pierna en un ángulo de 90°.

¡Muévete! Aprovecha cada momento y elige los deportes que mejor se adapten. Hacer ejercicio es bueno para todo: el organismo, la figura, la energía y el buen humor.

Lo ideal es practicar varias actividades físicas, jugando con sus diferentes ventajas. Cinco minutos de gimnasia suave diaria durante todo el año son fundamentales para mantenerte. Pero a ello debes añadir una gimnasia tónica o uno de los deportes que te proponemos, según tus gustos y tu estilo de vida. Para ir a la piscina, por ejemplo, necesitas buscar un hueco en tu agenda, programar unas horas a la semana y vencer, en muchas ocasiones, la pereza. Pero si eso te cuesta demasiado, caminar una hora cada día con unos zapatos cómodos o montar en bicicleta cuando empieza el buen tiempo están a tu alcance a cualquier hora y son actividades perfectas para tu cuerpo y también para tu mente.

NATACION

Contra la flaccidez

El estilo de natación más adecuado para esculpir tu silueta es el crol. Los movimientos de los brazos te reafirman el pecho y batir las piernas musculará suavemente tus caderas, piernas y nalgas. Si lo que quieres es presumir de pantorrillas bien torneadas, opta por nadar a espalda. A muchas personas les resulta incluso más fácil que nadar a crol, porque la cabeza se mantiene todo el tiempo fuera del agua. Es un estilo que ayuda también a prevenir problemas de columna. La braza, por su parte, musculará tus brazos, los pectorales y el

interior de los muslos. Pero con una única condición: nadar correctamente. Es decir, inspirando el aire con la cabeza fuera del agua y espirando bajo la superficie. No hay momento malo para ir a la piscina. Lo ideal es consagrarle al menos dos días por semana durante todo el año... ¡sin excusas! Por la mañana, nadar un rato (puede ser media hora) te pondrá en forma para toda la jornada. Y por la tarde te ayudará a reducir el estrés y eliminar todas las tensiones musculares y psicológicas que hayas acumulado durante el día.



PIERRE BOURNE

Al empezar

Como calentamiento, hazte dos largos despacio, para que tus músculos empiecen a trabajar poco a poco. Y recuerda, no tienes que ganar medallas. Lo importante es mantener un ritmo regular.

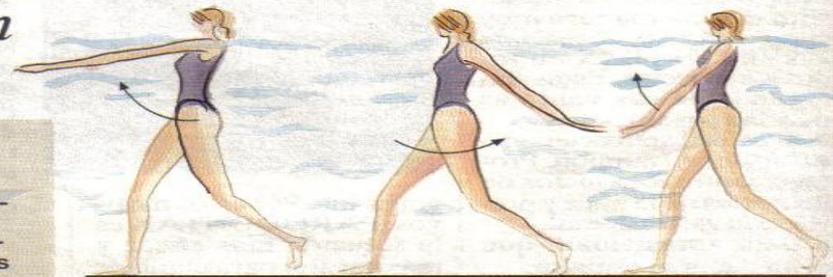
Fortalece piernas, brazos y abdomen

Beneficios y contraindicaciones

El masaje del agua es perfecto para la circulación sanguínea; tu corazón trabajará mejor protegido contra posibles sobresaltos. También previene problemas musculares y de la columna vertebral.

Si padeces dolores musculares o de las articulaciones, no nades a braza. Antes de entrenar por tu cuenta, debes hacer un minicursillo, donde te enseñen la técnica más adecuada para cada estilo.

Movimientos de efecto reafirmante



PECHO FIRME

De pie en la piscina, con la pierna derecha delante y la izquierda hacia atrás, levanta los brazos en horizontal hacia delante, venciendo la resistencia del agua.

ESPALDA RECTA

Lanza los brazos hacia atrás todo lo que puedas, de un golpe. Mantener las rodillas flexionadas te ayudará a conservar el equilibrio.

BRAZOS MODELADOS

Lleva tus brazos a la posición inicial, con las manos cerradas para ofrecer resistencia al agua y acentuar así el esfuerzo.

Hacer deporte de forma habitual te ayudará a mantener sano el corazón

BICICLETA

Aumenta la fuerza muscular

Perfecto para muscular la parte alta del cuerpo y muy adecuado para tornerar las pantorrillas, las caderas y las nalgas, el ciclismo es uno de los deportes más bonitos y completos. No sólo te ayuda a poner en forma tu organismo, sino también a relajar tu mente dando bonitos paseos por parajes naturales... Los ciclistas tienen mejor proporción de la parte alta del cuerpo que los que hacen jogging, por lo que la combinación de los dos deportes resulta ideal. Además, la práctica regular de la bicicleta te dará pantorrillas musculadas (nunca hipertrofiadas, como muchas te-

men), caderas bien torneadas y nalgas firmes; sobre todo, si no te mantienes todo el tiempo pegada al sillín y pedaleas un poco levantada. Por otra parte, su práctica habitual favorece la elasticidad de las articulaciones y hace bueno el conocido dicho: «quien mueve las piernas, mueve el corazón». Sólo tienes que elegir el tipo de bicicleta que más te conviene: clásica o todoterreno. La segunda está ahora en pleno auge, aunque para circular por terrenos fáciles es mejor la clásica, ya que pesa menos, va más deprisa y la posición de la espalda, más recta, no te producirá ninguna molestia en

paseos largos. A la hora de salir a pedalear, elige ropa cómoda, no demasiado amplia que resulte un obstáculo con el viento. Tanto si sales en carretera, como por ciudad, lleva colores fuertes, que los automovilistas puedan distinguir fácilmente. Y acuérdate de usar unos pantalones especiales, reforzados en la entrepierna, para evitar que el sillín te irrite la piel. En cuanto al calzado, procura que sea algo rígido para pedalear, y que sujete el tobillo, de manera que evites torceduras.



Al empezar

Prepara con antelación las rutas, eligiendo las carreteras más seguras y con menos tráfico. Comienza por recorridos de 30 minutos en terrenos planos, y mantén un ritmo de pedaleo regular.

¡Cuidado con la espalda!



SI Sentada, tu pierna estará extendida con el pedal abajo. El manillar debe estar 4-6 cm más bajo que el sillín.



NO

Beneficios y contraindicaciones

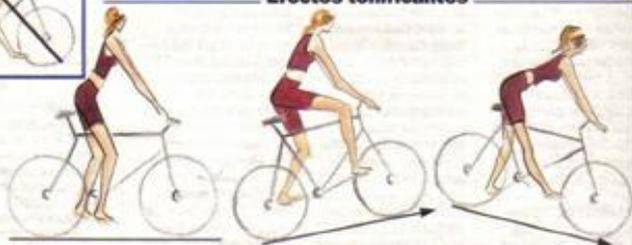
Si a menudo sientes pesadez en las piernas, pedalear te ayudará a mejorar la circulación de retorno. También resulta excelente para las varices. Y si padeces escoliosis, es uno de los ejercicios más recomendables.

La insuficiencia cardíaca o las crisis asmáticas son dos importantes contraindicaciones, pues la posición comprime la caja torácica. Si tienes problemas de espalda, como lumbago o ciática, elige otra actividad.

Con una hora de pedaleo quemas unas 300 calorías



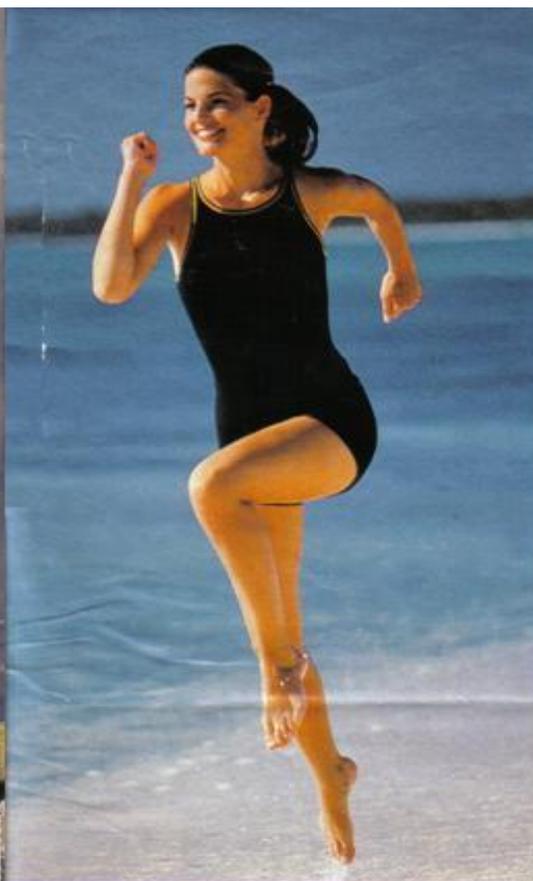
Efectos tonificantes



PEDALEO RELAJADO Levántate del sillín y apóyate en los pedales para descansar las nalgas. Mueve la cabeza hacia los lados para destensar el cuello.

PANTORRILLAS FUERTES En los subidas, aprovecha la pendiente para pedalear un poco levantada del sillín. Mantén la espalda recta.

MUSLOS Y NALGAS En los descensos, levántate del sillín, extiende brazos y piernas y contrae los músculos de caderas y nalgas. Así reforzarás estas zonas.



'JOGGING'

Eliminar el estrés

Al correr haces trabajar todos los músculos de las caderas y extremidades, y eliminas el estrés acumulado. En efecto, la carrera estimula la producción de endorfinas, una hormona de efectos euforizantes. Aunque te cansarás más que con la simple marcha, también tiene sus ventajas: con sólo media hora de jogging conseguirás el mismo efecto que con dos de marcha. Recuerda que no conviene sobrecargar tu corazón: corre a un ritmo que te permita hablar y pírate para

recuperar el ritmo respiratorio normal siempre que notes que lo necesitas. Con la práctica, irás aumentando la velocidad casi sin darte cuenta y llegarás a convertirte en una auténtica jogger. Lo ideal, si no estás acostumbrada a correr, es iniciarte con una sesión de marcha rápida en la que irás subiendo la velocidad muy poco a poco: durante 10 minutos, luego durante 15, 20... hasta conseguir correr durante una hora completa sin que tu organismo sufra sobrecargas.

Un truco antiestrés es, en un momento dado de la carrera, bajar ligeramente el ritmo a marcha rápida, y levantar los brazos hasta la altura del pecho. Haz así unos 15 m. Aunque estarás poco atractiva, este movimiento mejorará tu resistencia física de forma considerable. Por otra parte, si quieres multiplicar por cinco el esfuerzo de tus pectorales y dar más resistencia a todos los músculos, puedes llevar en los brazos unas pulseras especiales de medio kilo o un kilo de peso.



Relájate antes

ESPALDA SIN TENSIÓN

De pie, con la pierna derecha ligeramente flexionada, eleva la rodilla izquierda a la vez que apoyas en ella el peso de todo el torso. Baja la cabeza lentamente, hasta tocar la rodilla. Cuenta 5, relaja y repite con la otra pierna.

SI CONTRACTURAS

Durante la carrera, debes ir lo más relajada posible: junta el dedo índice con el pulgar, como si sujetaras una moneda; así, los brazos y los hombros irán relajados.

MUSLOS Y NALGAS

De pie, eleva una pierna hasta la cadera, con las rodillas en ángulo recto y la espalda derecha. Cuenta hasta 5 y repite con la otra pierna.

Beneficios y contraindicaciones

Correr mantendrá tu corazón fuerte y reducirá en un alto porcentaje los riesgos de accidente cardiovascular. Si quieres adelgazar, el jogging es un verdadero quemador (450 cada hora). Su efecto es muy visible en caderas y piernas. Correr con regularidad también te ayudará a aumentar tu capacidad pulmonar.

Si tienes algún tipo de problema cardíaco, no lo practiques, a menos que sea bajo riguroso control médico. Y si tienes frías las articulaciones, corre el riesgo de sufrir fracturas en los pies y tobillos. Tampoco está aconsejado en caso de sobrepeso importante. Si es así, pide consejo médico individualizado.

¿Sabes correr?



SI



NO

Correr en la postura adecuada es muy importante si queremos que el jogging sea efectivo: algo inclinado hacia delante, con la cabeza y los hombros rectos, pero relajados, la mirada al frente y los codos pegados al tronco. Desde esta posición, lanza un pie delante del otro, primero pasando el talón y luego todo el pie, hasta la punta.

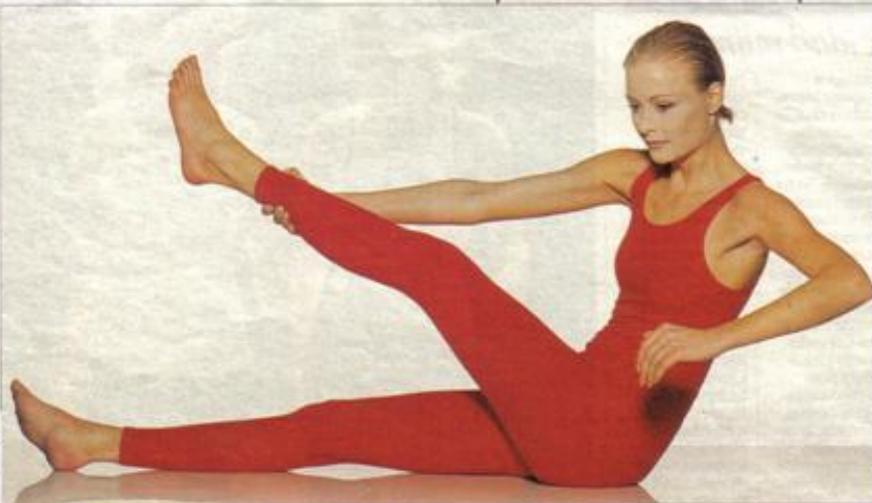
Podrás quemar unas 450 calorías por cada hora de ejercicio



Al empezar

Bebe un vaso de agua antes de salir y otro al llegar, pues comerás y beberás mucho. Por otra parte, desayuna bien (jécticos, fruta y pan o cereales) o toma un tentempié dos horas antes de salir a correr. Si hace frío, piensa en ponerte un chándal con capucha y unos guantes, pues por la cabeza y las manos se escapa el 70 por ciento del calor corporal. Si, por el contrario, hace demasiado calor, no fuerces el ritmo, vístete con ropa fresca y mojate la boca (sin tragarte toda el agua) o incluso toda la cara, de vez en cuando.

Combina tu tabla diaria con la práctica de otro deporte aeróbico



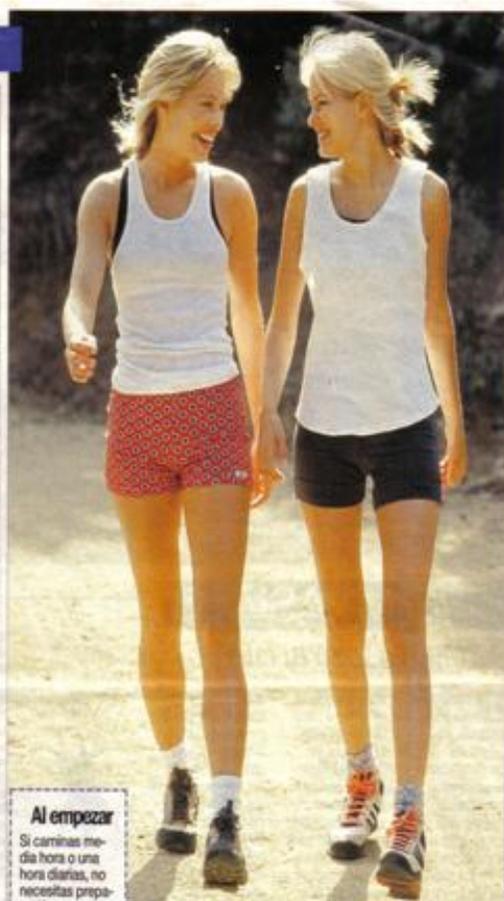
Al empezar

No necesitas ningún equipo especial, lo ideal es hacer la gimnasia ligera de ropa y con calcetines de lana. Comienza con ejercicios de estiramiento y termina por los que requieran más esfuerzo. Existen muchas disciplinas dentro de la gimnasia; puedes elegir la que mejor se adapte a tus objetivos: el stretching sirve como calentamiento para otras actividades, no cansa y es relajante. El aeróbico o el gymjazz mejoran la coordinación y los reflejos, y el tai-chi relaja los músculos... y la mente!

MARCHA

Más capacidad pulmonar

De efectos especialmente útiles en las algas, caderas y ternas, la marcha te proporcionará, además, un entreplano si recuerdas contrafrecuentemente los músculos dominantes mientras practicas el ejercicio. También conseguirás un pecho mejor tonificado, y una mayor resistencia ante la fatiga y el cansancio, ya que este ejercicio, practicado al aire libre, desarrolla la caja torácica y mejora la capacidad pulmonar. Y tiene muchas más ventajas para practicar la marcha no necesitas ninguna ropa especial, equipo ni horario determinados. Cualquier lugar, cualquier momento resulta adecuado para ponerte a andar. Si, además, lo haces deprisa, musculas tu cuerpo. Pero incluso si no eres ni de lejos una adicta al deporte ni has sido una adicta al deporte ni has sido una adicta al deporte ni has sido una adicta al deporte... Cuando pase un tiempo (15 días, un mes...), sigue a una cadencia rápida, pero aumenta el tiempo de ejercicio a 3/4 de hora, y al cabo de cierto tiempo, una hora entera a ritmo rápido. A partir de ahí sólo tendrás que aumentar la rapidez, si deseas entrenarte para llegar al jogging. Por otra parte, cuando consigas que el paseo diario sea un hábito



Al empezar

Si caminas media hora o una hora diarias, no necesitas preparación especial, más que mantener el ritmo. Pero si programas una marcha de varias horas, come pasta el día anterior y lleva galletas, frutos secos, agua y zumo de naranja en una mochila para tener energía de reserva.

Beneficios y contraindicaciones

Si quieres mejorar tu capacidad pulmonar, andar es un excelente ejercicio. Y si sufres algún problema circulatorio y lo quieres combatir de forma suave, es perfecto, pues cada vez que el pie golpea el suelo, la sangre refluye hacia el corazón, mejorando la circulación de retorno.

Si, por el contrario, tus articulaciones son frías, no es una buena forma de endurecerlas, sobre todo si la caminata es sobre asfalto u otras superficies duras, ya que el impacto del pie es más importante que sobre tierra, y puede hacer que se resientan tendones y ligamentos.

GIMNASIA

Tonifica todo tu cuerpo

Estirando los músculos cada día y haciéndolos trabajar de manera armoniosa y equilibrada, conseguirás estar en forma de la cabeza a los pies. La gimnasia te ofrece muchos beneficios, complementarios de los demás deportes: articulaciones flexibles y resistentes que te permiten practicar con mayor facilidad otras actividades más duras; una mejor capacidad

torácica que te ayudará a practicar deportes aeróbicos sin llegar a fatigarte; y la costumbre de moverte acompañando la respiración a los movimientos, que te ayudará a mantener tu organismo bien oxigenado. Así que ¿por qué no aprovechar cada mañana unos minutos para comenzar el día con buen pie? Sólo tienes que realizar la tabla que te proponemos en esta misma página

nada más levantarte, darte después una ducha tónica y aprovechar, durante el día, los momentos en los que puedes hacer algún ejercicio complementario: lávate los dientes de puntillas ante el espejo, caminar con los omóplatos apretados y el vientre contraído, apretar las nalgas 10 segundos 10 veces de vez en cuando si trabajas sentada, subir las escaleras de dos en dos...

Estiramientos



MÁS FLEXIBLE
Sentada sobre los talones, apretando el vientre, estírate hacia arriba. Una mano coge el pulso de la otra, haciéndolo descender lentamente hacia la derecha para al sentir el estiramiento. Repite 5 segundos. Repite 4 veces.



DESTENSAR LA COLUMNA
Sentada, inclina la espalda hasta poner la frente a la altura de las rodillas. Coloca las manos planas sobre las cervicales, lo más abajo posible, y ve subiendo poco a poco, presionando con la punta de los dedos a los lados de la columna.



Las articulaciones adquieren poco a poco mayor elasticidad

PIERNAS, ESPALDA Y CADERNAS
Recta, con un tobillo en el respaldo de una silla, levanta lentamente un brazo y estira la mano. Mantén 8 segundos y repite con el otro lado.

AVINAR LA ESPALDA
De rodillas, con la espalda recta y los brazos extendidos, junta las palmas de las manos, separa las nalgas de los talones e inmovilízate en oblicuo estirando todos los músculos.

EVITAR CALAMBRES
Con las piernas estiradas, apoya una sobre el respaldo de una silla. Eleva los brazos y baja hacia el tobillo elevado.

TRABAJA EL INTERIOR DE LOS MUSCLOS
Dobla una pierna hacia delante en ángulo recto y lleva la otra lo más atrás que puedas con el talón levantado. Haz 12 movimientos de muslo y cambia de pierna.

Ejercicios complementarios

PIERNAS FUERTES
Separa los pies todo lo que puedas y dobla una de las piernas. Mantén la espalda recta y la cadera a la misma altura. Dobla 10 veces cada pierna.

ESPALDA HORIZONTAL
Apoya las manos con los brazos extendidos y las piernas separadas. Baja el tronco todo lo que puedas sin soltar las manos ni arquear la espalda.

Si caminas todos los días mejorará tu circulación

La vista al frente

La mejor postura para caminar es manteniendo el cuerpo bien derecho, los hombros hacia atrás, sin forzar la posición, la mirada en el horizonte, pero sin llegar a levantar el mentón. Los brazos, se van balanceando sin esfuerzo al mismo ritmo en que se dan los pasos. Elige zapatos planos para ciudad e botas si andas en la naturaleza.



SI NO

- ALIMENTACIÓN

- COMER CON CABEZA

¿Está usted alegre o, por el contrario, está bajo de ánimo, cansado o, simplemente, se encuentra sin fuerzas? Tal vez, la clave de su estado anímico esté en su dieta. La relación entre la alimentación diaria y su estado físico y mental ha sido documentada en varias ocasiones a través de diversos estudios. De hecho, los científicos no dudan de que ciertos nutrientes pueden influir en su memoria, en su humor o en su estado de alerta. Basta el ejemplo de las personas que padecen trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia.

Este tipo de enfermos suele sufrir cambios drásticos de humor, depresión e irritabilidad motivados, en buena parte, por su dieta reducida y desequilibrada. Las teorías que tratan de explicar el porqué los alimentos afectan al comportamiento se basan en cierta medida en los **neurotransmisores**.

Estos agentes químicos del cerebro controlan muchas de las funciones del organismo, incluida la temperatura, el humor o el apetito. Aunque existen alrededor de 30 a 40 neurotransmisores diferentes, tal vez, como destaca un artículo de la Clínica Mayo, de Estados Unidos, un pequeño grupo de

ellos es sensible a la dieta. Los alimentos que más afectan a estos agentes químicos son los hidratos de carbono, cuyas fuentes principales son el pan, la pasta, los cereales, así como las proteínas, que se encuentran en la carne, pescado...

Los estudios sugieren que una dieta rica en hidratos de carbono puede ayudar a dormir, por eso destacan su **efecto sedante**. La razón está en su capacidad para elevar los niveles de serotonina en el cerebro que influyen tanto en la regulación del sueño, del ánimo y del apetito. La serotonina es el motivo por el que algunos expertos recomiendan a las

mujeres que padecen síndrome premenstrual que aumenten su consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono antes y durante la menstruación para reducir sus síntomas.

Otro nutriente para alimentarse con cabeza es el **azúcar**. No sólo proporciona energía al organismo, sino que, además es vital para el funcionamiento de los diferentes órganos como el cerebro y los músculos. También actúa como **antidepresivo**, al elevar el estado de ánimo. Propiedades similares a las que se han encontrado en el cacao.

■ VENTAJAS DE LA FIBRA

Ventajas de la fibra

Una dieta rica en fibra tiene efectos muy positivos sobre la salud: evita el estreñimiento, equilibra el nivel de colesterol, combate las subidas de glucosa en sangre y previene el cáncer de colon. Su consumo es, además, aconsejable para las personas obesas porque no aporta calorías y da sensación de saciedad. No obstante, ingerir grandes cantidades tiene sus contrapartidas. Por **Pilar Riobó**. Ilustración de **Arnal Ballester**.



En los últimos años se ha convertido en una práctica habitual recomendar una dieta en la que abunde la fibra, no sólo en la literatura científica, sino en otros ámbitos muy distintos. La publicidad, por ejemplo, hace tiempo que se ha apuntado a la moda de los alimentos "ricos en fibra", que además suelen ser los más caros. ¿Qué hay de verdad en todo ello?

Diversos estudios epidemiológicos han puesto de manifiesto que la escasa ingesta de fibra favorece la aparición de las llamadas "patologías occidentales": estreñimiento, colon irritable, cáncer de colon, obesidad, arteriosclerosis, diverticulosis...

Se llama fibra a las sustancias, generalmente de tipo carbohidrato, que forman parte de la estructura de la pared celular de los vegetales. Se distinguen dos tipos:

► **La fibra insoluble**, que se encuentra sobre todo en cereales integrales, se excreta casi íntegra por las heces y, debido a su capacidad para retener agua, aumenta la

masa fecal, favoreciendo la motilidad intestinal.

► **La fibra soluble**, muy viscosa, se encuentra en legumbres, frutas y verduras. Este tipo de fibra, cuando llega al colon (que es el último tramo del intestino), es transformada por la acción de las bacterias intestinales en ácidos grasos de cadena corta y volátiles (que dan olor a las heces). Por eso las legumbres, ricas en fibra soluble, producen flatulencia. Si no ocasiona dolores y molestias importantes, la flatulencia en sí no es nociva, ya que esos ácidos grasos de cadena corta son nutrientes para el colon. Incluso en alguna enfermedad intestinal se están utilizando de forma terapéutica.

Efectos beneficiosos

- **Regulador intestinal:** mejora el estreñimiento.
- **Enlentece la absorción de glucosa:** útil para la diabetes.
- **Disminuye el colesterol plasmático** un 10%.
- **Efecto saciante:** prevención del cáncer colorrectal, y probablemente de mama.

Tipos de fibra

FIBRA INSOLUBLE

Capta agua. Aumenta el bolo fecal. Estimula la motilidad intestinal. Acelera el tránsito intestinal. Mejora/previene el estreñimiento.

FIBRA SOLUBLE

Enlentece el vaciado gástrico. Enlentece la absorción de nutrientes. Mejora la tolerancia a la glucosa. Disminuye los niveles de colesterol. Tiene un efecto antidiarreico. ●

La fibra soluble también produce un entrecimiento en el paso de los alimentos desde el estómago hasta el intestino y, por tanto, retarda la absorción de los carbohidratos, por lo que evita una subida brusca de la cifra de glucosa en sangre. Ésta es la razón por la que a los diabéticos se les recomiendan dietas ricas en fibra soluble. También es el motivo por el que la gastronomía y el saber popular nos han acostumbrado a terminar las comidas con frutas, que son alimentos ricos en fibra soluble: al retrasar el vaciado gástrico mantienen la sensación de saciedad más tiempo.

Además de la acción beneficiosa de la fibra soluble sobre la absorción de glucosa, su consumo equilibra el nivel de colesterol. Las dietas ricas en fibra pueden disminuir el colesterol plasmático en un 10%.

El consumo de fibra también es positivo para las personas obesas. En primer lugar, porque no aporta apenas calorías. Además da sensación de saciedad, por el efecto mencionado de entrecimiento del vaciado gástrico y el aumento del volumen intestinal, con lo que se come menos. Y por último, porque la fibra ha de masticarse conscientemente, con lo que se come más despacio.

Los individuos con una alimentación escasa en fibra pueden padecer de estreñimiento y tienen dificultades para eliminar el contenido intestinal. Cuando esto se pro-

Nuestra selección

A la hora de comprar, es útil tener en cuenta qué alimentos contienen fibra y cuáles carecen de ella. Distinguirlos permite llevar una alimentación que se beneficie de sus efectos positivos y evite el abuso.

► **ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA** (más de dos gramos por cada 100 gramos de alimento): alcachofa, apio, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, judías verdes, puerro, pimiento, cebolla, nabo, remolacha, zanahoria, legumbres, aceitunas, albaricoque, aguacate, ciruela, frambuesa, fresa, higo, kiwi, limón, manzana, membrillo, naranja, pera, plátano, arroz integral, pan integral, pasta integral.

► **ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO EN FIBRA** (menos de dos gramos por cada 100 gramos de alimento): aceite, berro, champiñón, espinaca, lechuga, berenjena, calabacín, calabaza, pasta, pepino, tomate, cereza, mandarina, melocotón, melón, piña, pomelo, sandía, uva, arroz blanco.

► **ALIMENTOS CARENTES DE FIBRA:** leche, huevos, carnes, pescados, azúcar, grasas. ●

duce de manera continuada, los músculos de las paredes del intestino trabajan en exceso, favoreciéndose la aparición de pequeñas hernias del tamaño de un guisante, llamadas divertículos. Los estudios radiológicos demuestran que la mitad de la población mayor de 65 años las padece. En algunos casos se inflaman e infectan, produciéndose la diverticulitis.

En estudios epidemiológicos se ha visto una relación entre el cáncer de colon y los intestinos con un consumo bajo en fibra y alto en grasas. Esto se debe a que las grasas se metabolizan a sales biliares, que se transforman por las bacterias colónicas en ácido dihidroxicolánico, que es un posible carcinógeno. La fibra dietética captaría estas sales biliares disminuyendo este potencial carcinógeno.

Como contrapartida a estos efectos beneficiosos, la ingesta de grandes cantidades de fibra (más de 20-30 gramos al día) puede disminuir la absorción de ciertos micronutrientes como el calcio, el zinc y el hierro, además de producir flatulencia y distensión gástrica.

En resumen, se aconseja una dieta que aporte unos 20-30 gramos de fibra al día, obtenida a través de alimentos naturales (como fruta, verdura, legumbres...), y en caso de estreñimiento, mediante pan y cereales integrales. ●