



Los riesgos de la vida sedentaria

A pesar de que cada vez somos más conscientes de la importancia del ejercicio físico para nuestra salud y de los efectos negativos que conlleva llevar una vida sedentaria, los hábitos de vida propios de las sociedades occidentales debidos a los avances de la tecnología, a las nuevas formas de ocio, a la forma de transporte, falta de tiempo para el disfrute personal, etc, no ayudan nada para llevar una vida activa.

La inactividad física o falta de ejercicio se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca e incluso se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular. Una persona sedentaria tiene más riesgo de sufrir arterioesclerosis, hipertensión, enfermedades respiratorias, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se definen como inactivas aquellas personas que no realizan más de 90 minutos de actividad física a la semana. Según un informe reciente de esa misma organización, más de la mitad de los adultos de los países desarrollados realiza una actividad física insuficiente. Lo peor de esto, es que las generaciones que vienen detrás, los niños, tienen muy malos hábitos de alimentación, ejercicio físico y de ocio. La práctica deportiva de los niños se suele reducir a los dos días de gimnasia en el colegio y algún día a la semana de actividades deportivas extra escolares. El tiempo de ocio en la mayoría de los casos está ocupado por el ordenador, la televisión, los videojuegos y demás tecnologías que van apareciendo. A esto hay que sumarle una alimentación cada vez menos saludable, llena de calorías procedentes de los azúcares refinados y grasas trans, alimentos (por llamarlos de alguna manera) con baja densidad nutritiva y alta densidad calórica. Es imprescindible educar desde la infancia a tener una vida más activa para ayudarles a convertirse en adultos sanos. El tema de la alimentación lo trataremos otro día, hoy hablaremos de la actividad física.

Se entiende por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. El ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando el ejercicio es reglado y competitivo. Cualquiera de los tres nos vale para abandonar el sedentarismo. La cuestión es moverse.

El sedentarismo sólo se combate con actividad física. Para ello no es necesario que nos apuntemos a correr maratones ni a practicar deportes de competición. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte. En el caso de los adultos sedentarios que llevan mucho tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio es conveniente que consulten a su médico y se pongan en manos de profesionales del ejercicio: tan peligroso es para la salud no hacer nada de deporte como lanzarse a hacer ejercicio de forma anárquica y descontrolada.

Está comprobado que los estilos de vida sedentarios constituyen una de las 10 causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad; constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo. El sedentarismo duplica el riesgo de enfermedad cardiovascular, de diabetes tipo II y de obesidad; asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, cáncer de mama y colon, entre otros.

A pesar de conocer toda esta información y lo importante que es la actividad física para mejorar tanto nuestra expectativa como calidad de vida (mucho más importante), a muchas personas todavía les cuesta adquirir este nuevo hábito en su día a día.

Últimamente uno de los perfiles de clientes que más demanda la ayuda y asesoramiento de un entrenador personal son personas de mediana edad que necesitan abandonar su vida sedentario por diversos motivos, que no tienen que ser siempre los de pérdida de peso o estética, aunque sigan siendo uno de los más demandados. Uno de los principales motivos es por la búsqueda y mejora de la salud, tanto física como mental. La práctica regular de ejercicio físico aporta innumerables beneficios para la salud.

Según la O.M.S. la actividad física regular.....

- reduce el riesgo de muerte prematura.
- reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad
- reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon
- contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo
- contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda
- contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad
- ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

Yo incluiría que te puede ayudar a ser más feliz y a mejorar las relaciones con los demás, por concretar.

Igual para el 2015 te has planteado mejorar este aspecto de tu vida, realizar actividad física de forma regular para mejorar tu salud. Espero que este breve artículo te de ese último empujón para ponerte manos a la obra y consigas tus objetivos. Recuerda: si llevas tiempo inactivo sería bueno consultar a tu médico y hacerte un pequeño reconocimiento médico. Una vez que tengas el visto bueno, ponte en manos de profesionales del ejercicio y de la salud para que te guíen, te asesoren en todo momento y adapten el ejercicio a tu estado de forma y salud.



Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal

manu@homsasport.com 659 591 717

