

Conocimientos previos

- ¿Te preocupas por tu alimentación y por ejercitarte? ¿Por qué?
- ¿Consideras que alguno de estos dos factores es más importante para tu salud?



Glosario

Íntimamente. Profunda, estrechamente (este adverbio puede usarse también para conceptos, además de la descripción).

Sedentarismo. Modo de vida de poca agitación o movimiento.

Ineficacia. Falta de capacidad para lograr el efecto deseado o esperado.

Activa tu lectura

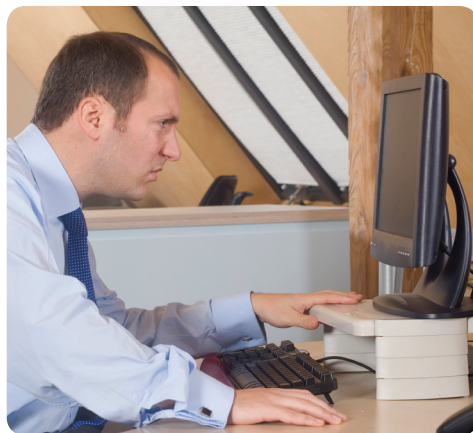
Trabaja con un compañero. Lean en silencio, de manera individual, este texto. Usen las estrategias que les parezcan más útiles, pero no las compartan. Cuando acaben de leer escriban en su cuaderno todo lo que recuerden. Después, revisen la información. ¿Quién retuvo más datos? ¿Qué estrategia empleó esa persona?

Lee el siguiente fragmento de un interesante artículo científico.

Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física

El control de la dieta y del tipo y cantidad de los alimentos que consumimos constituyen aspectos a los que la población presta una enorme atención como factores determinantes del estado de salud. Sin embargo, se le da mucha menor importancia a la cantidad de energía gastada mediante la actividad física, a pesar de que ambos aspectos están **íntimamente** relacionados.

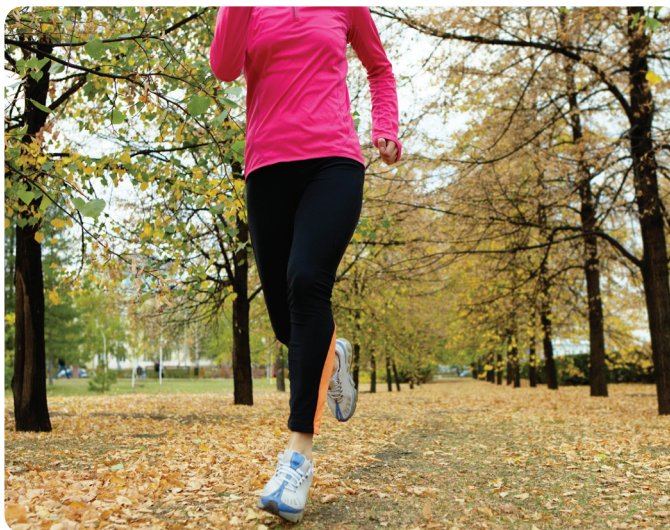
Durante varios millones de años los seres humanos tuvieron que consumir grandes cantidades de energía en la búsqueda de alimento, desarrollando sistemas de enorme eficacia para su producción y almacenamiento. No obstante, el progreso científico y tecnológico desde mediados del siglo XIX ha hecho que, especialmente en los países desarrollados, los seres humanos se encuentren mal adaptados a un tipo de vida en la que existe una enorme disponibilidad de energía y en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico. La sociedad actual no favorece la actividad física, y factores como la automatización de las fábricas, los sistemas de transporte o la amplia gama de equipos electrónicos en las viviendas han reducido de forma muy apreciable la necesidad de desarrollar trabajo físico y han fomentado el **sedentarismo** (Jackson y cols., 2003). El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta más complicado encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. [...] En la industria de las nuevas tecnologías el movimiento se considera sinónimo de **ineficacia** y la reducción del tiempo invertido en él es una de las claves del aumento de la productividad; un modelo que, infortunadamente, se está transmitiendo a los países en desarrollo.



La falta de ejercicio físico y la inactividad es causa de muchas enfermedades, muertes y discapacidades en el mundo.

Los científicos y los médicos han sabido desde hace mucho tiempo que la actividad física regular origina importantes beneficios para la salud. Aunque las ciencias de la actividad física son complejas y constituyen un campo aún en desarrollo, no existe la menor duda de los peligros del sedentarismo y de que la práctica de la actividad física comporta numerosos beneficios, entre los que se encuentra la reducción del riesgo de padecer diversas enfermedades y la mejora de la salud mental (Nieman, 1998).

Definición y medida de la actividad física. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento. Se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales, como respiración, digestión, circulación de la sangre, etcétera. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas, como andar, transportar objetos, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o ir de compras. El término ejercicio hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Aquí se podrían incluir actividades, como aeróbicos, ciclismo, andar a paso ligero o jardinería. [...]



Incorporar una rutina de ejercicio en tu día, te permitirá obtener muchos beneficios para tu salud.

Recomendaciones. Aunque las recomendaciones acerca de la actividad física a realizar deben adaptarse a cada edad y persona, en adultos el mensaje dominante es considerar como actividad física beneficiosa para la salud aquella de intensidad moderada que se hace diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos.

Si no es posible llevar a cabo una actividad de intensidad moderada bastarían 60 minutos de intensidad suave. Los 30-60 minutos pueden distribuirse en periodos de 10-15 minutos a lo largo del día y su realización es más fácil si se integra en actividades cotidianas, como caminar rápido al trabajo, subir escaleras, etcétera.

[...] El mínimo de actividad física diaria es muy importante y, aunque las actividades de menor frecuencia mejora la forma física, tienen efectos menos importantes sobre la salud. Actividades y ejercicios más intensos pueden ser también beneficiosos, pero no siempre, por lo que es importante consultar previamente con un especialista antes de iniciar actividades de mayor intensidad.

No obstante, es necesario insistir en que se trata de una recomendación de tipo general y que diferentes tipos e intensidades de ejercicio mejoran diversos componentes de la salud y de la forma física. Por ejemplo, un paseo suave a la hora del almuerzo, quizá no sea suficiente para mejorar la forma circulatoria, pero podría contribuir al control del peso y a la reducción del estrés.

También es importante tratar de reducir los periodos de inactividad, como aquellos invertidos en ver la televisión. La simple sustitución de estar sentado delante del televisor por mantenerse una hora en pie favorece la reducción de 1-2 kg de grasa al año. También se obtienen claros beneficios simplemente levantándose cada hora del sofá y practicando ejercicios de estiramiento y de flexibilidad, algo especialmente importante en personas mayores.

Adaptación de R. Márquez, J. Rodríguez, S. De Abajo, "Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física", en *Apunts.*, núm. 83, enero-marzo de 2008, p. 12, disponible en http://articulos.revista-apunts.com/83/es/083_012-024ES.pdf. (Consulta: 13 de septiembre de 2013.)