

## La actividad física y sus beneficios sobre la salud

En los últimos años del siglo pasado la Organización Mundial de la Salud advirtió que el sedentarismo y la obesidad serían las grandes epidemias del nuevo milenio. La tendencia a quedarnos cada vez más quietos es considerada un factor de riesgo en el desarrollo de muchas de las enfermedades no transmisibles de esta época.

por **Dra. Rafaela J. Figueroa**  
Especialista en Pediatría y en  
Medicina del Deporte.  
Consultorios Dermatológicos  
Lihuen.

Numerosos estudios científicos concluyen en que realizar actividad física regularmente proporciona numerosos beneficios sobre la salud. Algunos de ellos son: disminuir la masa grasa contribuyendo a disminuir la obesidad, mejorar la capacidad cardíaca, disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial e infarto, disminuir la concentración de colesterol y triglicéridos en la sangre, disminuir el riesgo de desarrollar diabetes en el adulto y ciertos cánceres, aumentar la resistencia a la fatiga, fortalecer los tendones, los ligamentos y los músculos, favorecer el aumento de la masa muscular y ósea, mejorar la postura corporal, disminuir el riesgo de presentar fracturas por osteoporosis, acelerar la recuperación de enfermedades y lesiones, mejorar el estado de ánimo y aumentar el efecto protector contra el stress. Analizando estos beneficios podemos concluir que realizar actividad física mejora la calidad e incrementa la expectativa de vida.

Teniendo en cuenta que es fundamental para el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, debemos comenzar a fomentar su práctica desde la niñez. Lamentablemente, ellos también se están volviendo cada vez

más sedentarios. La falta de lugares recreativos adecuados, los ambientes inseguros, el uso excesivo de las computadoras, videojuegos y la televisión, los llevan a permanecer gran parte del día inactivos.

Es importante aclarar que no sólo practicar un deporte a nivel competitivo es realizar actividad física. Caminar, correr, andar en bicicleta o realizar actividades deportivas con fines recreativos también implican movimiento y gasto de energía. Utilizar las escaleras en lugar del ascensor, jugar con los chicos, pasear al perro también nos alejan del sedentarismo. La Academia Americana de Medicina del Deporte sugiere realizar una actividad aeróbica, como caminar, 30 minutos por día al menos 5 veces a la semana para obtener beneficios. Dado que el tipo de actividad, su intensidad y frecuencia dependerá de la edad de la persona y de la presencia o no de enfermedades asociadas, será el médico quien recomiende qué práctica llevar adelante sin inconvenientes.

Mejorar nuestra calidad de vida depende de modificaciones sencillas en nuestros hábitos. En el ámbito de la actividad física, 30 minutos de caminata diaria puede evitar un gran número de enfermedades o ayudar a controlarlas.

