



¿Usted sabe que realizar algún tipo de ejercicio no solo beneficia a su cuerpo sino también a la mente?

Hacer alguna actividad física, como la práctica deportiva, de manera periódica propicia que se liberen endorfinas, adrenalina y cortisol, sustancias bioquímicas que produce nuestro organismo y que van a dar directamente al cerebro, generando con ello inigualable sensación de bienestar.

Por prescripción médica o bien por voluntad propia, lo más recomendable es que ejercite el cuerpo para mejorar su salud. Por ejemplo, si usted padece diabetes, al practicar caminata o natación durante varios minutos mejora la sensibilidad a la insulina.

¿En qué más le ayuda? Estiramientos y ejercicio de bajo impacto ayudan a lograr mayor movilidad de las articulaciones y reducción del dolor en quienes padece artritis.

La gimnasia muy sencilla colabora en la fijación de calcio en los huesos; ahora que, si se ha hecho presente la osteoporosis (enfermedad que debilita los huesos y provoca fracturas), lo recomendable es practicar la natación, ya que no se carga con todo el peso del cuerpo y no se corre el riesgo de una caída de fatales consecuencias.

El mismo ejercicio es el mejor aliado para reducir la presión arterial alta y elevar la cantidad de colesterol bueno (HDL, que ayuda a contrarrestar los niveles del que daña las arterias).

En tanto que, si usted ha sufrido la terrible experiencia de un infarto, está científicamente comprobado que el moderado ejercicio aeróbico (correr, bicicleta o nadar) ayuda a que poco a poco el corazón recupere su estado óptimo. Igual condición se logra al andar en bicicleta lentamente, al caminar o correr a ritmo suave (máximo de 30 minutos por sesión), tres veces por semana.

Pero si la intención es reducir el sobrepeso, hacer ejercicio de baja intensidad y por periodos prolongados tiene efectos en la quema de calorías.

Vale la pena mencionar que si usted se identifica con alguna de las enfermedades a las que hemos hecho referencia, debe recurrir a un médico para que le practique un examen general que determine cuál es la intensidad apropiada de ejercicio físico de acuerdo a su condición.