



Realizar alguna actividad física de manera periódica ayuda a prevenir diabetes, trastornos cardiovasculares y padecimientos articulares, entre otros, hasta en 50 por ciento, de acuerdo con la comunidad médica.

Lamentablemente no es un hábito común entre la mayoría de los mexicanos, a tal grado que no cumplen con la recomendación básica de los médicos que se traduce en caminar, al menos, cinco mil pasos al día.

Así lo señala la doctora Sara Arellano Montaña, endocrinóloga del Hospital General de la Ciudad de México, quien añade que “si tuviéramos actividad física con regularidad podríamos evitar complicaciones como diabetes, obesidad, hipertensión arterial y altos niveles de colesterol y triglicéridos. Se trata de una verdadera maravilla que no nos cuesta y que debería verse como el ‘arma secreta’ para evitar las enfermedades señaladas”.

Una pisada normal mide aproximadamente 75 centímetros, entonces si se dieran 10 mil pasos se estaría caminando una distancia de aproximadamente 7.5 kilómetros; por tanto, cinco mil pasos equivalen a poco menos de cuatro kilómetros, mismos que deben cubrirse en 30 minutos de caminata a un paso regular.

También pueden medirse los pasos empleando un podómetro, aparato que registra cada paso y que puede calcular distancia, velocidad y hasta las calorías quemadas.

La especialista establece que los beneficios que ofrece la actividad física aparecerán en poco tiempo. Se trata de consultar a un especialista y empezar poco a poco a ganar condición física, pero eso sí, con perseverancia y convicción.

Hay que evitar la actividad física ‘de fin de semana’, porque el hábito debe ser cotidiano, dice la doctora Arellano Montaña. “Con ello vamos a tener mejor oxigenación cerebral y habrá menor formación de ácido láctico (sustancia que se acumula en el organismo y genera cansancio),

lograremos romper el estrés y tendremos más elasticidad y masa muscular en todos nuestros músculos; de igual modo, vamos a dormir mejor porque cierta dosis de cansancio físico es benéfica”, recomienda la especialista.

“Es muy negativo que nos hayamos convertido en el país que se encuentra en el segundo lugar de todo el mundo en cuanto a sobrepeso y obesidad. Más del 60 por ciento de los mexicanos tenemos estos problemas y se sabe con precisión que la mujer en general gana un promedio de 10 kilogramos entre los 15 y los 50 años”.

Es muy común que muchas mujeres piensen que hacen ejercicio todo el día porque planchan, barren o suben y bajan escaleras, pero eso no puede considerarse como tal, dice la endocrinóloga; “son actividades a las que el organismo está habituado. El ejercicio se refiere al momento en que diga: ‘ahora sí, me voy a caminar mis 15 minutos a paso veloz’, como si se fuera a alcanzar el camión”.

Para la especialista son inaceptables las justificaciones que expresan sus pacientes cuando se les reconviene por no cumplir con el plan físico que se les prescribe. La mayoría alega no tener tiempo, pero también existen quienes aseguran que están lejos de un parque o no cuentan con recursos para comprar un aparato deportivo e, incluso, quienes se niegan a salir a caminar porque no cuentan con ropa o calzado deportivo especializados.

“Si no se puede cumplir con esto porque la persona siente que ‘le falta el aire’, bueno, pues de inicio no tiene que cumplir por completo con esta cuota, sino que se debe comenzar por hacer ejercicio una semana el tiempo que se aguante y, gradualmente, subir 2 ó 3 minutos hasta poder llegar a 20 diarios; es algo muy sencillo, que no cuesta y que sólo requiere una modesta inversión de tiempo”.

La doctora Arellano Montaña concluye diciendo que es una verdadera pena que no haya programas gubernamentales que obliguen a los centros escolares a ofrecer una genuina educación física, “la cual tiene que comenzar en la escuela, donde realmente se debería practicar ejercicio, pero en serio, no los 20 ó 25 minutos que le dedican, mal y ocasionalmente; se trata de establecer un verdadero programa de actividades deportivas desde temprana edad, en la primaria. Además, los padres deben hacer ejercicio con los niños y no ordenarles que lo hagan por su cuenta”.

**Raúl Serrano**