



Ariel es hija de una madre diabética y de un padre obeso, cuando nació su familia temía que pudiera desarrollar alguna de estos dos padecimientos al crecer, para evitar este problema, se le inculcó desde muy temprana edad el deporte como un estilo de vida. 30 años después Ariel, tiene una vida saludable.

El ejercicio físico es la medicina preventiva más efectiva contra enfermedades como la diabetes y un remedio efectivo para problemas como los desajustes de presión arterial y el colesterol, indicaron expertos en un foro celebrado en México.

La industria farmacéutica "lo que está haciendo es tratar de sacar remedios que imitan muchos de los efectos del ejercicio físico, si está buscando imitar esos efectos es porque realmente podríamos dejar de tomar muchos medicamentos", dijo la doctora Sandra Mahecha

La doctora colombiana fue una de las ponentes participantes en el "Foro Internacional Ponte al 100 sobre Balance Energético" organizado por la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) y la Federación Mexicana de Medicina del Deporte (FMMD).

En su charla Mahecha explicó que "crecemos viendo a la vejez como algo diferente de lo que realmente es y no les enseñamos a las personas a envejecer" ni a prevenir muchas cosas evitables con ejercicio físico.

También ayuda a mejorar la condición clínica de pacientes con enfermedades como el Alzheimer, el Parkinson o la demencia senil y en casos de depresión por su "efecto ansiolítico y antidepressivo".

Los resultados del programa piloto "Ponte al 100", por el que cerca de un millón de mexicanos han sido examinados, sirvió para ofrecer recomendaciones de dieta y ejercicio personalizadas.

Tres meses después, 125 mil personas fueron examinados de nuevo y más de la mitad presentaron efectos positivos de reducción de su obesidad.

Los resultados obtenidos indican que se tiene que dedicar más tiempo a la activación física, además que el problema de obesidad es creciente en un sector de las mujeres y que más de la mitad (de los participantes que han sido medidos dos veces) ha disminuido el (tanto) por ciento de grasa.

Con información de <http://info7.mx/>