



Lucía Suárez

# Deporte y Salud

M<sup>A</sup> ISABEL CANTERO GARRIDO  
MONITORA DEPORTIVA

En esta época marcada por las prisas, los ideales de rendimiento y el estrés, cada vez hay más personas que sufren dolores y molestias por el estilo de vida que llevan. Por desgracia, la mayoría de ellas prestan escasa atención a los "mensajes de dolor" que emite su cuerpo y que acaban convirtiéndose en limitaciones y dolores físicos crónicos.

El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere, por tanto, realizar ejercicio de forma regular.

El ejercicio es tan imprescindible para un estilo de vida saludable como la alimentación y la motivación. Es frecuente que la gente piense que hace suficiente ejercicio en el trabajo, que es demasiado "vieja" para empezar, que su forma física es demasiado mala para intentar recuperarla o que la obesidad, la diabetes o alguna discapacidad física se lo impide. Pero en la mayoría de los casos son simplemente la pereza, la fatiga o el dolor las que impiden que no llegue a interesarse.

¿Es una persona inactiva?. El sedentarismo tiene consecuencias serias para la salud, dado que la falta de actividad física es un enemigo claro para ella. La persona sedentaria se limita a moverse lo estrictamente necesario, siendo ésta una de las causas principales de sobrepeso y obesidad ya que la mayoría de estas personas tienden a su vez a llevar una vida poco saludable.

La práctica de ejercicio físico es fundamental para nuestra salud. Cuando hacemos ejercicio físico nos cansamos pero, curiosamente, también nos sentimos más ágiles, más tranquilos y mejor. Si entrenamos regularmente durante un tiempo suficiente llegamos a adaptarnos a ese cansancio y, además, las sensaciones positivas aumentan considerablemente, como consecuencia de lo que está ocurriendo a nivel orgánico en nuestro cuerpo.

La dosis óptima de ejercicio varía para cada persona en cada situación (edad, enfermedades, estilo de vida, ...). Por ello hay una gran variedad de actividades físicas para que cada persona haga una elección correcta y adecuada a sus necesidades, porque los beneficios de tener una actividad física periódica son altamente superiores a una vida más bien relajada, en la que no ejercitamos nuestro cuerpo y en cambio pasamos mucho tiempo en inactividad, por lo que una de las prácticas recurrentes y recomendables es justamente elegir un deporte para practicar, teniendo la constancia de practicarlo varias veces al mes.

En el estado de salud de una persona éste es un factor fundamental que se combina con otros factores determinantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, el estrés, el consumo de tabaco o alcohol, ...

El deporte es efectivo en el tratamiento y



prevención de muchas enfermedades que condicionan de forma sustancial nuestra capacidad de vivir más y mejor. Los beneficios de las prácticas deportivas y del ejercicio físico se pueden dividir en dos niveles: físico y psicológico.

A nivel físico los resultados, combinados con un estilo de vida saludable, no son solo visibles con la pérdida de peso (ya que el gasto calórico aumenta y hay mayor consumo de grasas) sino que la sensación de fatiga disminuye pues la energía, la vitalidad y la capacidad en el trabajo aumentan.

Los beneficios del trabajo aeróbico y anaeróbico son múltiples. Así, aumenta la capacidad pulmonar, la eficiencia cardíaca es mayor (por lo que la cantidad de oxígeno que llega a todos los rincones de nuestro organismo es superior), disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, reduce la presión arterial minorando el riesgo de padecer determinadas enfermedades cardiovasculares y coronarias, rebaja el riesgo de formación de coágulos en las arterias, mejora el funcionamiento venoso, disminuye el colesterol total y el denominado "malo" (aumentando el "bueno"). Asimismo, no debemos olvidar que el ejercicio físico es un buen aliado de la diabetes pues mejora la tolerancia a la glucosa.

Los beneficios físicos que aporta el deporte no solo se quedan ahí sino que también es muy considerable el aumento de la respuesta inmunológica, disminuyendo el riesgo de padecer cáncer de colon, previniendo el deterioro muscular y articular a lo largo de los años y aumentando la elasticidad. Nuestro sistema músculo esquelético es demasiadopreciado como para no fortalecerlo, aumentando la fuerza y la resistencia en los músculos al tiempo que se previene la aparición de osteoporosis.

A medida que vamos cumpliendo años la movilidad articular y la capacidad de reacción de nuestro cuerpo disminuyen. La práctica deportiva ayuda a mejorar

todas las habilidades corporales y los movimientos de la vida diaria, por lo que contribuye en la calidad de vida y en la independencia de las personas de edad.

En el nivel psicológico es destacable el aumento del estado de ánimo y la autoestima. Es común entre las personas sedentarias que se sientan cansadas y desanimadas, que tengan una autoestima muy baja. Pues bien, con el deporte se consiguen liberar endorfinas que favorecen el sentirse bien después del ejercicio. Disminuye la ansiedad, la ira y la depresión. Mejora los reflejos de coordinación, previene el insomnio y mejora el sueño.

Sonría y disfrute de su derecho a sentirse mejor, más sano y animado. Distíngase de aquel que "se arrastra" todo el día quejándose, de mal humor y con unos dolores que podría evitar.

Equilibre su trabajo, su tiempo libre, su cuerpo, su mente, su alma y considere estos elementos como una unidad. Solo así conseguirá superar las frustraciones y las molestias corporales que le desequilibran y que, a la larga, podrían ocasionarle graves problemas de salud.

Active su potencial energético, descubra sus necesidades interiores y elija un estilo de vida saludable. Pues nuestra localidad cuenta con unas instalaciones óptimas para el desarrollo de un gran abanico de actividades, disciplinas y rutinas para adaptarse a las necesidades de cada persona.

El gimnasio municipal dispone de una amplia sala de musculación y cardio para darle culto al cuerpo, sala de spinning y además otra, también, grande para zumba, cardiotonic, kangoo power, yoga y pilates, siendo las actividades que actualmente se ofertan.

Por lo que tanto la vecindad como las personas que nos visitan en estas fechas, pueden aprovechar este recurso saludable.

