

«NECESITAMOS MOVER nuestras palancas, activar los músculos y asegurarnos alimento y sustancias. Un ejercicio debe implicar a todos los órganos y sistemas para que, realmente, cumpla un beneficio grande. Y nunca es tarde para empezar -que a los cien, que a los diez, que desde el vientre de la madre... ¡Listo! Pero ese concepto de que loro viejo no aprende a hablar... Aprendemos. Lo que hay es que tener presente cómo se arranca, y adecuar el ejercicio a la actividad, las limitaciones y los factores de riesgo de la persona-.

Alvaro Ortiz, médico deportólogo.

Mueva sus palancas... físicas



Por
MARGARITANES RESTREPO
SANTA MARÍA

Sudando a mares, y con cara de sacrificio... Los vemos cualquier fin de semana, y por cualquier calle, con o sin radio o walkman conectado a sus oídos; y, en pecho, brazos y pies, relojes o cronómetros o medidores de distancias y ritmos cardíacos. Una vez a la semana, trotan. Quieren estar en forma o siguen la moda de rendirle culto al cuerpo: intentan botar las toxinas de la última parranda o los excesos acumulados de grasas y azúcares.

«Que un niño haga lo que quiera porque si cae rebota? Mmm... Hay agresiones físicas que originan trastornos posteriores. Da igual jugar fútbol o hacer gimnasia, sin importar la edad? Pues, a lo mejor, se equivoca...»

Nos montamos en el tren del ejercicio con Alvaro Ortiz, médico deportólogo. El nos dice qué escoger y cómo ejecutarlo si queremos el máximo beneficio.

«Hacer lo que quiera, y a la hora que sea? Ideal: ejercicio regular, mínimo cada 48 horas (porque el efecto no se acumulativo: se pierde). Lento y progresivo, e incrementándolo a medida que mejore la respuesta. Y combinando modalidades (una no es suficiente) para que se comprometan todos los sistemas: una sostenida en ejecución con una localizada; por decir caminata o bicicleta y el agregado de gimnasia; o natación más caminata o trote.

¿Para qué me muevo?
¡Sí! ¿Ejercicio, ejercicio, ejercicio? ¿Y para qué me sirve?

► Mantiene la capacidad de movimiento y desplazamiento, la flexibilidad y elasticidad, y el funcionamiento armónico de los sistemas. Y ayuda al crecimiento, la formación, la prevención, la rehabilitación.

► Evita la alteración de órganos o acumulación de sustancias que son factores de ries-

go para ciertos trastornos (colesterol, sobrepeso, diabetes, esteoporosis).

► Mejora la circulación del corazón (estimula la colateral o de pequeñas arterias, que puede suplir la de las grandes, en caso de obstrucción).

► Asumido con cuidado, en diabéticos de tipo insulino-dependientes mejora la microcirculación en algunos órganos (ojos, riñones), previene daño de capilares, disminuye riesgo de hemorragias y necrosis. En los no-insulino-dependientes, colabora con los receptores celulares y frena acumulación de grasa en esas células.

► Controla la formación de placas producto del colesterol que taponan las arterias. Aleja, así, enfermedades cardiovasculares.

► Previene la osteoporosis, que se acentúa sobre todo en la mujer, con la menopausia.

► Ayuda a bajar de peso y merma -con ello- su in-

cidencia en la presión arterial (ejercicio de moderada intensidad y larga duración -como caminata larga o bicicleta-: no de potencia y alta intensidad -brincar y trotar-). Produce, en ocasiones, aumento (2, 3 kilos), cuando músculos flácidos, que han acumulado grasa, se tonifican y y hacen más sólidos -la grasa tarda más en bajar que el músculo en aumentarse su peso-

pero llega un momento en que se estabiliza.

► ¡Ah!, y de rápida relajación, distensión, permite dormir mejor e integra socialmente (cuando de hace en grupo). O sea... ¡Calidad de vida!

Escoja, según la edad

► Niños

¿Para los chicos? Ejercicios que contribuyan al crecimiento, desarrollo armónico, sicomotor, neuromotor, al ritmo y la agilidad. ¿Opciones? Lo que tiene que ver con rítmica, juegos lúdicos, movimientos con acompañamiento de música. Gimnasia que trabaje la flexibilidad, la coordinación, el equilibrio. Importante: detectar fallas en la estructura de los niños, y hacerlos evaluar por un especialista: si se cae muy fácil, camina torcido, tiene un hombro caído, pie plano, juanetes, columna torcida, una extremidad más grande, o es garetas o pati-apartado roodilli-junto.

► De 14 a 18 años

Empieza la madurez y termina la fase de crecimiento. Se debe dar -por el ejercicio- continuidad al campo de la destreza y la coordinación, haciéndolo un poco más complejo. Y lo que corresponda a flexibilidad. Introducir, por ejemplo, la danza y el baile. Viene el trabajo de tipo de resistencia aeróbica: natación, bicicleta, trote, caminata.

► De 18 a 30 años.

Ya maduros. Hay que trabajar con el desarrollo muscular y fortalecimiento de los tejidos blandos -responsables de la unión y el funcionamiento de las articulaciones- y la maduración del sistema cardiovascular. Ejercicios de fuerza y resistencia a la misma (con pesas). Y continuar con lo aeróbico: natación, bicicleta trote, caminata. También caben aquí los deportes de alto rendimiento, competitivos.

► De 30 a 60 años

Es la población de más alto riesgo de infarto, daño cardiovascular, lesión en huesos y músculos. Así tenga 40 o 60, se siente «sicológicamente», de 25. Y se exige más de lo que su estructura puede dar: microfútbol, baloncesto, fútbol, con lesiones incluidas.

Recomendación: actividades orientadas a la prevención, que a la competencia. A recuperar la armonía que con sedentismo, estrés y mala alimentación se pierde. Deportes individuales: bicicleta, natación, caminata, trote (para quienes tengan historia deportiva y no sufran de deficiencias estructurales). Y gimnasia de complemento.

► De 60 años en adelante

¿Básico? Mantener la actividad física, la capacidad y amplitud de movimiento y desplazamiento. Evitar pérdida de funcionalidad y atrofia muscular (de músculos responsables de postura y de marcha, por ejemplo). Prevenir osteoporosis, ayudar a que el colesterol no se acumule, crear cierta circulación colateral que supla la principal, en caso de necesidad, generar mejor dormir. Un ejercicio aeróbico, más lento y duradero. Caminata; natación, complementada con gimnasia.

Si nunca ha hecho ejercicio o lleva años si hacerlo, buscar la evaluación de un especialista.

