

15 de enero de 2000

Henry Barrios-Cisneros

EJERCICIOS PARA LA SALUD Y LA VIDA

De acuerdo con la Comunidad Científica Internacional y sobretodo la relacionada con las Ciencias de la Salud, existe el consenso internacional de que la realización de una **actividad física aeróbica regular** es un hábito de vida muy beneficiosa para la salud del ser humano. Porque el ejercicio físico no competitivo juega un papel muy importante tanto para el fomento de la salud (Previsivo), coma para evitar que aparezca enfermedades (prevención primaria) y facilitar la cura o los efectos dañinos de las enfermedades crónico-degenerativas. Por otro lado una vida sedentaria o la inactividad física es un factor de riesgo que incrementa la morbilidad de múltiples enfermedades, entre ella las cardiovasculares, obesidad, cáncer y hiperlipidemia, reacción de ansiedad, parkinson y depresión. Estos datos se presentan en el cuadro siguiente, el cual es tomado del libro *“Estilo de Vida, Salud y Enfermedad. Consejo de Publicaciones-ULA 1995”*

Los niños y adultos que realizan ejercicios físicos aeróbicos, reducen el riesgo y facilitan la rehabilitación de enfermedades como la hipertensión arterial, la obesidad, la hiperlipidemia, la aterosclerosis, la diabetes mellitus no insulino dependiente, la obstrucción crónica de las vías aéreas, el asma, la insuficiencia cardiaca, el infarto del miocardio debido a la enfermedad isquémica coronaria, la osteoporosis, la artritis reumatoidea, la depresión, la ansiedad (al fomentar una eficiente actitud mental y un adecuado manejo del estrés), el cáncer y el estreñimiento. Por consiguiente el sano hábito de realizar ejercicios físicos aeróbicos regulares en conjunto con un adecuado manejo del estrés y la alimentación son los tres pilares fundamentales para que consolidemos una vida útil, saludable y feliz.

Mecanismo antipatogénico del ejercicio aeróbico regular.

En el estudio de la realización de ejercicio aeróbico regular en los seres humanos, se observa constantemente datos que confirman sus efectos fisiológicos beneficiosos para el fomento de la salud y la prevención o rehabilitación de enfermedades. Dentro de estos efectos fisiológicos destacan:

1. Efectos cardiorrespiratorios y sanguíneos:

- Mejora la función del corazón y el tono de los vasos sanguíneos.
- Reduce la frecuencia cardiaca y respiratoria o el consumo de oxígeno.
- Incrementa el gasto cardiaco, el volumen latido y la vasodilatación arteriolar
- Aumenta la eficiencia del corazón y los vasos sanguíneos.
- Disminuye la viscosidad de la sangre y aumenta la hemoglobina.
- Mejora la microcirculación sanguínea, linfática e intercelular.
- Disminuye el riesgo de arritmias cardíacas.

- Aumenta el aporte de nutrientes y de oxígeno a las células y mejora su metabolismo.
- Incrementa la desintoxicación y la limpieza del organismo por arrastre en el sistema circulatorio y por mejorar la microcirculación.

RESUMEN DE LOS ESTUDIOS CLÍNICOS EPIDEMIOLÓGICOS QUE ASOCIAN EL EJERCICIO CON EL FOMENTO DE LA SALUD

Autores	Año de publicación	Localidad	Tipo de Estudio Nº de casos	Enfermedad que previene o reduce	Ejercicio Aeróbico (Conclusión)
León, Conner	1991	Minesota	Prosp 12.866	ECV, EIC todas, Cáncer	Reduce riesgo NS
Blumenthal y cols	1991	Durham	Prosp 99	HTA leve	NS
More y cols	1991	Durham	Prosp 35	Función cardíaca	Mejora
Rosalava y cols	1991	Checoslov.	Prosp 77	HTA, leve y moderado	Reduce el riesgo
Grais y cols	1991	Royal Oak.	Prosp 10	Rehabilitación de IM	Seguro efectivo
Bauman, Owen	1991	Australia	Prosp 6.814	EIC, ECV	Reduce riesgo
Young-Mc y cols	1991	Fort,Lewis	Prosp 42	Calidad de vida en cáncer de mamas	Mejora
Winkho y cols	1992	Finlandia	Retrosp 4263	Riesgo de cáncer de mamas	Reduce el riesgo
Kono y cols	1991	Japón	C-C 1228	Pólipos en colon	Protector
Lee y cols	1991	Boston	Prosp 17719	Cáncer próstata	Reduce el riesgo
Stray y cols	1991	Dallas	Transv 176	Colesterol	Reduce niveles
Despres y cols	1991	Canadá	Prosp 13	LDL, Colt, Trg	Reduce niveles
Faria y cols	1991	California	Prosp 38	HDL, VO ₂ Mmax LDL, VLDL, Colt, Trg ATDL, Vo ₂ max	Aumenta niveles NS Aumenta niveles
Green y cols	1991	Texas	Prosp 24	EIC ECV	NS ₁ NS
Bernard y cols	1991	Los Angeles	Prosp 4.587	Colt, LDL, Trg	Reduce niveles
Camacho y cols	1991	California	Prosp 6235	Depresión	Reduce riesgo
Mansons y cols	1992	Boston	Prosp 21271	DMNID	Reduce riesgo
Kato y cols	1992	Hawaii	Prosp 7831	Colecistopatía	Reduce riesgo
Sasco y cols	1992	Filadelfia	Prosp 5002	Parkinson	Reduce riesgo
Filling Gim y cols	1992	Alabama	Prosp 32	Reacción ansiedad	Disminuye

ECV = Enfermedades cardiovasculares, EIC = Enfermedad izquémica coronaria, HTA = Hipertensión arterial, IM = Infarto al miocardio, LDL = Lipoproteína de baja densidad, VLDL = Lipoproteína de muy baja densidad, HDL = Lipoproteína de alta densidad, Colt=Colesterol, Trg = Triglicérido, VO₂Máx = Capacidad aeróbica máxima, DMNID = Diabetes mellitus no insulino dependiente, NS = No significativo, 1 = Ejercicio militar, Prosp = prospectivo, Trans = Transversal, C-C = caso referente, Retrosp = retrospectivo.

2. Efectos sobre el sistema nervioso central y periférico.

- Reduce los niveles sanguíneos de adrenalina y noradrenalina, mejorando la respuesta de los receptores,
- Incrementa el tono parasimpático, disminuyendo el tono simpático tanto a nivel cardiovascular como sistémico.
- Incrementa el aporte de nutrientes y oxígeno al sistema nervioso.
- Mejora notablemente la capacidad mental y respuesta cerebral.
- Disminuye notablemente los índices de ansiedad, distés, depresión, fatiga por mejorar el vigor y las funciones mentales.

2. Efectos sobre el metabolismo del organismo.

- Mejora el aporte de nutrientes y oxígeno a las células del organismo y facilita una mejor desintoxicación de desechos celulares metabólicos y toxinas.
- Incrementa la respuesta celular a la insulina y mejora el metabolismo de carbohidratos y lípidos.
- Incrementa la lipólisis o remoción y eliminación de la grasa.
- Mejora el metabolismo del calcio, fósforo, magnesio, hierro y vitamina D, con lo que fomenta el metabolismo osteomuscular y la remineración ósea.
- Mejora el sistema de defensa inmunológico y tisular.
- Disminuye la generación de radicales libres y aumenta su eliminación.
- Mejora la estructura y el funcionamiento de los músculos, tendones, ligamentos y articulaciones.
- Incrementa los mecanismos de reparación y regeneración celular.
- Disminuye los procesos degenerativos y de envejecimiento celular.

Los efectos fisiológicos del ejercicio físico aeróbico regular citados fomentan la calidad de vida y el bienestar de cualquier ser humano que lo practique de manera habitual. Sobretudo a la mujer embarazada y su hijo por la mejoría que produce sobre la función cardiorrespiratoria, la microcirculación el aporte de nutrientes y oxígeno a las células, lo que favorece un óptimo metabolismo celular que contribuye con un desarrollo saludable del embarazo y del nuevo **Ser** en formación y disminuye el estrés fetal durante el parto. Por esta razón el Colegio Americano de Obstetricia y ginecología recomienda a la mujer embarazada realizar habitualmente ejercicios físicos aeróbicos por periodos de 30 minutos, mínimo 3 veces por semana. Este beneficio se potenciaría si la futura madre aprendiera a manejar adecuadamente los factores generadores del estrés y consumiera una alimentación saludable.

De las virtudes del hábito de realizar ejercicios físicos aeróbicos los que más se benefician son las personas de la tercera edad. Se ha comprobado que esta actividad física fomenta una mejor calidad de vida, bienestar y disminuye significativamente el riesgo a enfermar y el envejecimiento en las personas mayores de 50 años. Después de los 65 años de edad se acelera los procesos de envejecimiento celular con declinación progresiva de las funciones psicosociales y físicas del ser humano, especialmente la masa y función osteomuscular y a partir de los 80 años declina significativamente la capacidad aeróbica máxima, la cual afecta progresivamente la función cardiorrespiratoria, metabolismo celular y funciones mentales. Se ha observado que el ejercicio físico aeróbico disminuye o detiene significativamente estos estragos del tiempo o la edad cronológica y disminuyen notablemente el riesgo de enfermedades como la diabetes mellitus no insulino dependiente, la osteoporosis, la artritis, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. **Es por ello que las personas de la tercera edad requieren del ejercicio físico como el recién nacido**

de la leche materna. Debido a que entre más años o anciano es más ejercicio físico aeróbico requiere, como entre más recién nacido es un ser humano más teta necesita.

Al hacernos consciente de que un Bolívar invertido en previsión tiene más efectividad y eficiencia que un millón invertido en curación, revisamos los factores que mejor contribuirán para que nuestros afiliados y sus beneficiarios fomenten o consoliden una vida, útil saludable y feliz. Encontrando que la mejor inversión que puede tener mejor impacto para la salud es la que se realice para de manera responsable manejemos adecuadamente nuestro estilo de vida fundamentado en un manejo adecuado del estrés y la ansiedad, alimentación adecuada y ejercicio físico. Teniendo presente que somos lo que comemos, y comemos o hacemos ejercicio según pensamos.

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Psicoterapeuta Holístico
Naturista Quiropráctico