



Nuestro cuerpo quiere moverse

Por Renata García Sánchez

*El pasado es el presente desarrollado para nuestra comprensión;
el presente es el futuro enrollado para nuestra actuación.*
Will Durant

Si el cuerpo es débil, la mente no será fuerte.
Thomas Jefferson

La necesidad de cambiar que nos impulsa como individuos y sociedad aparece casi siempre en los momentos más inoportunos, como en periodos de tensión social, conflicto o presión personal. Es entonces cuando debemos cortar con los hábitos que ya no sirven y aprender a conciencia nuevas conductas.

Como actualmente nos enfrentamos a una de esas situaciones, ha llegado la hora de que miremos con nuevos ojos al mundo y a nosotros mismos. Nuestro cuerpo es el único que tendremos, desde que somos bebés y hasta los 75 años aproximadamente, de acuerdo con la estadística nacional. A lo largo del camino, este ha cambiado y continuará haciéndolo; no importa qué forma adopte, cuánto lo amemos u odiamos, si se siente cansado y desgastado o vigoroso y con vida, siempre será nuestro bien máspreciado (Imparato, 2016).

La actriz Cameron Diaz, por ejemplo, es una gran defensora del potencial que tiene este valioso recipiente. En su libro *Ama tu cuerpo* (2014) menciona



Montaje: Gerardo Mercado

que el cuerpo es nuestro pasado, presente y futuro, pues lleva la memoria de nuestros ancestros, es la culminación de todo lo que alguna vez hemos comido, toda la actividad física que hayamos realizado o no, todo el esfuerzo por entenderlo y cuidarlo.

Asimismo, el reconocido escritor y divulgador científico Bill Bryson (2019) sostiene que: “Nadie sabe por qué caminamos como lo hacemos. De entre aproximadamente 250 especies de primates, nosotros

somos los únicos que hemos optado por erguirnos y desplazarnos exclusivamente sobre dos piernas. Algunos expertos creen que la bipedación constituye una característica definitoria de lo que significa ser humano al menos tan importante como nuestro cerebro altamente funcional”.

Por lo anterior, el cuerpo necesita estar en forma; su instinto es ser poderoso. El objetivo de su existencia, por lo menos en términos biológicos, es mantenernos fuertes y capaces para sobrevivir. Cuando no está sano, se reducen sus posibilidades; por tanto, el que se encuentra en mejor condición será el que subsista.

Es una suerte para nosotros —a diferencia de nuestros ancestros— que cuando estamos débiles, porque no hemos comido bien, no haya un león acechando. Sin embargo, hay virus y bacterias dañinas que nos usan como huéspedes y causas enfermedades como gripa, sarampión, ébola, influenza, infecciones gastrointestinales, etc. Además, hay padecimientos crónicos (diabetes tipo 2), o eventos inesperados (infartos) que son resultado directo de una dieta y un estilo de vida poco saludable.

La buena noticia es que los seres humanos tenemos el instinto de movernos, de ser activos, así como de descansar después de hacer esfuerzos. Todas estas actividades son cruciales si queremos que nuestros cuerpos sanen y se reparen. ¡Pero, cuidado!, sólo debemos descansar ocho horas en la noche, no veinticuatro.

Cuando la gente usaba tablas para lavar en los ríos, caminaba en vez de manejar; subía escaleras en lugar del elevador, sacaba el agua de un pozo, construía sus propias casas, no tenía necesidad de ir al gimnasio para ejercitarse. Esas tareas aprovechaban la energía y la nutrición del cuerpo; construían los músculos y mantenían la fuerza. No obstante, hasta la última década, más o menos, no estábamos tan conscientes de los peligros de una forma de vida inactiva. No entendíamos las implicaciones de toda esa conveniencia. Ahora empezamos a ponernos al corriente y ha crecido el temor a morir. Las enfermedades nos abren los ojos.

El cambio de hábitos inicia con pequeñas rutinas:

- Caminar. Si usamos el automóvil para ir al trabajo o al supermercado, es recomendable estacionarlo más lejos para cubrir una mayor distancia.
- Usar bicicleta para trayectos cortos o pequeños recorridos en los alrededores.
- Usar escaleras. Hay que olvidarnos del elevador en la medida de lo posible, poco a poco el trayecto será más ligero.

- Hacer pausas activas cuando trabajamos en la oficina o en casa. Podemos comenzar bailando, dando mayor énfasis a algunos movimientos y siempre con un orden, ya sea desde la parte superior de nuestro cuerpo o la inferior, y al finalizar dedicar unos minutos a meditar. Con esto nos sentiremos frescos y renovados.
- Ejercitarnos mientras vemos televisión. Las lagartijas o sentadillas con las manos sobre un muro, una mesa o un sillón son una buena opción, poco a poco se puede ir aumentando la dificultad.
- Valorar lo que comemos. Consumamos más alimentos de la naturaleza y sin procesar.

Si realmente queremos un cambio de estilo de vida, debemos tener metas alcanzables y organizar el día para cumplir el entrenamiento en un horario específico. Estas pequeñas acciones pronto se volverán hábitos y estaremos más saludables. 

Referencias

- Bryson, Bill (2019). *El cuerpo humano: Guía para ocupantes*. Gran Bretaña: Transworld.
- Diaz, Cameron (col. Sandra Bark) (2014). *Ama tu cuerpo*. Nueva York: Harper Collins.
- Imparato, Lauren (2016). *Yoga para la vida real. Retox*. Barcelona: Planeta.



Renata García Sánchez es entrenadora y preparadora física en la Universidad Autónoma del Estado de México. Ha sido conductora de cápsulas deportivas y recomendaciones de vida saludable en TV Mexiquense y Televisa Toluca; además, ha laborado en diversos clubes deportivos. Cuenta con certificaciones en ciclismo indoor, spinning, TRX (ejercicio de resistencia del cuerpo), strong, entrenamiento funcional, pelota suiza, balón medicinal, bosu, remo y Ashtanga yoga.

