

El cuerpo en el que habito

The body I inhabit

Por Francisco Márquez Vázquez y Asdrúbal Hernández Gómez

Resumen: La inactividad física aumenta el riesgo de desarrollar obesidad, contraer diabetes tipo II, cáncer de mama, de colon y otras enfermedades. Todo ello resulta un verdadero sufrimiento inercial que, una vez plantado, resulta complicado erradicar. Por tal motivo, el ejercicio es edificante para un buen estado de salud a futuro, pero esto implica un compromiso personal por empezar a activarse un poco todos los días, ingerir agua y otros nutrientes en cantidad suficiente. Y debe recordarse que, por encima de la cantidad o el tiempo, lo relevante es la constancia.

Palabras clave: inactividad física, enfermedades, ejercicio, salud.

Abstract: Physical inactivity increases the risk of developing obesity, type II diabetes, breast cancer, colon cancer and other diseases. All this results in a real inertial suffering that, once placed, is difficult to eradicate. For this reason, exercise is edifying for a good state of health in the future, but this implies a personal commitment to start activating a little every day, ingesting water and other nutrients in sufficient quantity. Moreover, it must be remembered that, above quantity or time, what is relevant is constancy

Keyword: physical inactivity, diseases, exercise, health.

*No dejamos de hacer ejercicio porque envejecemos,
envejecemos porque dejamos de hacer ejercicio.*
Kenneth H. Cooper

UNA PANDEMIA ANTIGUA Y PRESENTE: LA INACTIVIDAD FÍSICA

Es complicado deshacerse del calor de las cobijas por la mañana, más aun en invierno y peor si es sábado o domingo, aunque entre semana están las obligaciones de la escuela o la oficina. Todo eso se confabula para regodear la inactividad física en un “perfecto estado de confort”, y ¿quién quiere sufrir?, nadie, ciertamente, nadie. La cuestión es que, por todos lados, nos bombardean con información que advierte sobre los riesgos de mantenerse inactivo: obesidad, que deriva en problemas para sintetizar grasas y azúcares, consecuentemente, riesgo de contraer diabetes tipo II, complicaciones coronarias, incluso, probabilidad de padecer cáncer de mama, de colon y otras enfermedades. Por si fuera poco, además de debilitar al sistema inmunitario (tanpreciado en este tiempo) y ocasionar la pérdida de contenido mineral en huesos, el organismo se torna una placa de Petri para la depresión y la ansiedad, sobre todo después de la larga temporada de confinamiento. Esto, al

LA OMS HA CLASIFICADO AL SEDENTARISMO COMO LA CUARTA CAUSA DE MUERTE, 60% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL ESTÁ SENTADA MÁS DE 3 HORAS AL DÍA

final, resulta un verdadero sufrimiento inercial que, una vez plantado, resulta complicado erradicar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS: 2022) define la actividad

física como “cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”, en un sentido opuesto están el sedentarismo y la inactividad física, pero es importante diferenciarlos (Arocha, 2022) toda vez que el primero se da en un estado de vigilia, las actividades realizadas deben ser por tiempo prolongado y representar un gasto calórico poco significativo (máximo de 1,5 MET o índice metabólico para calcular el consumo de energía): sentarse, ver televisión, recostarse, comer, bañarse o leer; mientras que la segunda implica no realizar ejercicio ni actividades cotidianas que ameriten un esfuerzo físico.

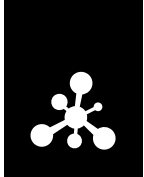
Desde 2010, la OMS ha calificado al sedentarismo como la cuarta causa

de muerte, es el denominado efecto silla. Arocha (2022) refiere un estudio donde el 60% de la población mundial pasa más de 3 horas sentada al día (4.7 es la media entre los adultos).

En México, el 7 de junio de 2013, se estableció la Ley General de Cultura Física y Deporte, con el fin de “I. Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones; II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, la calidad de vida social y cultural de los habitantes”, entre otros propósitos. Esta ley cobra sentido cuando la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT, 2021) devela que la obesidad infantil aumentó a cuatro de cada diez niños.



Foto: freepik.es. Intervención: Gerardo Mercado



PASO A PASITO

La decisión se alterna entre un simulado estado de confort actual o edificante para el mañana; incluso, no tomar una decisión es ya tomar una decisión. La mayoría elige la comodidad de hoy, porque la segunda opción implica un compromiso personal por empezar a activarse. Basta con imaginar el equipamiento necesario para caminar, trotar, nadar o rodar, entre varias actividades, y luego escoger el fin de semana para iniciar. Falso. El punto de inicio es justo el momento en que lo único que se mueve son los ojos sobre estas líneas. En particular cuando ya ha transcurrido la primera hora sobre la silla con la espalda recta y a las tres horas empieza a encorvarse o recostarse hacia atrás; a las seis horas ya se han cruzado las piernas con la posibilidad de entumecimiento en alguna; a las ocho horas se busca dar reposo a unas piernas hinchadas. Poco más de 800 músculos y 300 articulaciones en detrimento reclaman movimiento.

Ponerse de pie es suficiente para empezar; cruzar los dedos por encima de la cabeza y estirar los brazos hacia arriba y hacia los costados; tal vez ponerse de puntillas para subir y bajar las piernas; ya en un exceso de presunción, subir y bajar escaleras. En adelante, el propósito será mantener 30 minutos al día de actividad física, que podrían dividirse en tres sesiones de 10 minutos (mañana, tarde y noche) o dos de 15. El objetivo es completar 150 minutos semanales. Así que, ¡vamos!, de pie en este mismo instante que huye con nuestra calidad

EN 20 DÍAS DE ENTRENAMIENTO REGULAR, HAY MEJORÍA DEL ESTADO CARDIOVASCULAR, EL DESARROLLO DEL TONO MUSCULAR, DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD, ENTRE OTROS BENEFICIOS

de vida. En cualquier caso, un inicio o reanudación de actividad física precisa parámetros diferenciales en cuanto a esfuerzo y tiempo, a partir del sexo, edad, peso y altura.

Un estado de salud óptimo es posible cuando se adopta un ejercicio moderado y vigoroso, y se mantienen el ritmo y la práctica diaria. La simple marcha –caminar a paso rápido– abona a un estilo de vida activo y saludable. De nueva cuenta, el sexo, la edad, los atributos físicos determinan el esfuerzo, aunque en la marcha nórdica se refieren 4400 pasos para evitar enfermedades graves y 8000 para mantenerse sano.

La OMS en su constitución sostiene que “El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano” (2023). Depende de cada persona ejercer ese derecho o no; o bien, dejar que el envase empiece a deteriorarse junto con su contenido. Decisión íntima.

AGUA QUE HAS DE BEBER

Hace unos años, bajo el cuidado del Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, se publicó un artículo que retoma los informes sobre los nutrientes que deben ingerirse cada día, particularmen-

te agua, sodio y potasio como protectores contra padecimientos crónicos. Respecto al agua, los parámetros en clima templado, como en el centro de México, son “2,7 litros diarios de líquido total para la mujer y 3,7 litros para el hombre. Esos valores incluían todas las fuentes (la combinación de agua potable y bebidas que normalmente aportan un 80% y el agua contenida en los alimentos que aporta el 20% restante) [... en] individuos jóvenes (19-30 años), sanos, que estaban adecuadamente hidratados” (Aranceta *et al.*, 2016).

Estos valores están autorizados por organismos internacionales, como la OMS, los Institutos de Medicina de Estados Unidos y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. Si bien hay diferencias y ninguno establece un límite, la ingesta de agua es esencial para cuidar la salud y, en caso de realizar actividad física, nunca se esperar a tener sed para beber agua, puesto que ya es un indicador de deshidratación (Aranceta *et al.*, 2016).

CONSTRUCCIÓN TENAZ DE LA TENACIDAD

Además de la nutrición, deben practicarse ejercicios de respiración (y de paso, meditar, sobre todo con la

falta que hace mirar hacia dentro); la inhalación debe ser lenta y profunda por seis segundos, y la exhalación también en seis tiempos y poco a poco. Ahora bien, una vez que se ha puesto en marcha la actividad física, es conveniente alternar las rutinas. Si la voluntad continúa amenazada por la pereza bajo las cobijas, se sugiere una práctica en compañía, incluso se pueden explorar actividades recreativas en grupo. De acuerdo con la experiencia empírica, en 20 días regulares de entrenamiento se puede notar la mejoría del estado cardiovascular, el desarrollo del tono muscular, disminución del estrés y ansiedad, entre otros beneficios.

No obstante, en ciertas temporadas del año, con motivo de ciertas celebraciones, las ingestas excesivas zampan la culpa con el arrebatado desordenado de entrenamiento, más común a inicio de año. Por encima de la cantidad o el tiempo, lo relevante

es la constancia. Se puede iniciar por registrar medidas tanto de la cintura como del peso y revisar las variaciones hasta alcanzar el estado óptimo. Aquí es pertinente evitar el registro del peso inmediatamente después de hacer ejercicio, pues suele haber pérdida de líquidos, y tomar el peso con la misma báscula, por la mañana, en ayunas y después de ir al baño, sin calzado ni ropa de preferencia, y basta con hacerlo una vez a la semana. Ahora bien, nada puede sustituir el apoyo que brindan profesionales de la cultura física y de la nutrición.

El organismo alerta sobre el envejecimiento. Hay pequeñas señales que, al ignorarlas, se hacen mayúsculas, sin importar la edad. ¿Por qué esperar a que la salud se ausente para apreciar el privilegio de tenerla? Disfrute de su organismo, con la conciencia de respirar profundo y el imprescindible sabor de estar siempre activo. 

Referencias

- Aranceta Bartrina, Javier *et al.* (2016). "Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable", en *Nutrición Hospitalaria*, vol. 33, núm. 8, pp. 1-48. <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309249944001>>.
- Arocha Rodulfo, J. Ildefonso (2019). "Sedentarismo, la enfermedad del siglo XXI", en *Clínica e Investigación en Arterioesclerosis*, vol. 21, núm. 5, <<https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>>.
- ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) (2021), <<https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/index.php>>.
- Ley General de Cultura Física y Deporte (2013), *Diario Oficial de la Federación*, 7 de junio. Últimas reformas: 20/12/22.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2010). *Global recommendations on physical activity for health*, <<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>>.
- (2022). *Actividad física*. <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>.
- *Constitución* (2023), <<https://www.who.int/es/about/governance/constitution>>.



Francisco Márquez Vázquez es profesor de tiempo completo y subdirector académico de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEMéx y miembro del Club de Exploraciones México A.C. (CEMAC).



Asdrúbal Hernández Gómez es profesor de tiempo completo y coordinador académico de la Licenciatura en Cultura Física de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEMéx.