



Obesidad y la actividad física

¿Puedo hacer ejercicio? ¿Qué tipo de actividad es conveniente? ¿Cuánto ejercicio debo realizar?



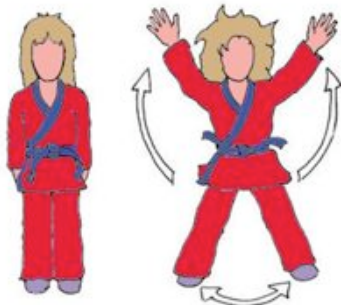
INTRODUCCIÓN

La obesidad es una enfermedad "multifactorial", es decir, que tiene varias causas o factores. Uno de ellos es la tendencia genética que permite la ganancia excesiva de peso, a una distribución anormal de la grasa y para un metabolismo menos eficiente. Los otros factores son los ambientales que incluyen los malos hábitos y el estilo de vida, dentro de los cuales se encuentra la actividad física.



¿Qué se entiende por actividad física?

Aunque todos realizamos actividades durante el día, la "actividad física" se clasifica por separado. En medicina se entiende como: una serie de movimientos corporales que dan como resultado un gasto de energía mayor al del consumo de alimentos y el metabolismo basal (que es el gasto mínimo de energía que permite mantener las funciones corporales indispensables para la vida).



Generalmente estos movimientos tienden a ser repetitivos y específicos para lograr un gasto energético equilibrado con el consumo de alimentos. Es decir, es una rutina de ejercicios que nos ayudan a "quemar" energía y favorecer la salud.

¿Quiénes deben realizar actividad física y por qué?

TODAS LAS PERSONAS DEBEN REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA. No solamente las personas con sobrepeso o los niños necesitan hacer ejercicio, todas las personas requieren de actividad para mantener el funcionamiento adecuado del cuerpo.



El ejercicio influye en:

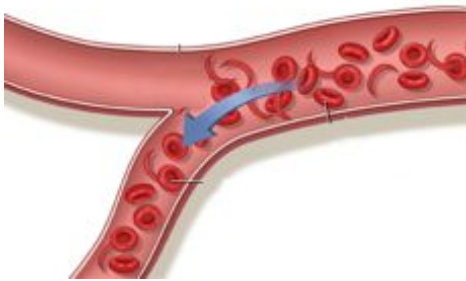
- Sistema osteomuscular: La fuerza de los músculos y los huesos depende del movimiento que realizan.



Una persona que permanece en cama durante mucho tiempo por enfermedad, los astronautas y las personas mayores inmovilizadas

pierden masa muscular en cuestión de meses y los huesos pueden llegar a tener osteoporosis. El ejercicio es vital para mantener la fuerza de estos sistemas. Las personas que ya tienen alteraciones articulares, dolor de espalda y rodillas pueden disminuir sus síntomas con ejercicio.

- Sistema circulatorio: el “tono” o fuerza de los vasos sanguíneos de todo el cuerpo varían con el ejercicio.



Una persona que no tiene actividad física tiene mayor riesgo de padecer várices en las piernas e hipertensión ya que no hay una regulación adecuada de la fuerza en las venas y arterias del cuerpo. Al movilizar con mayor rapidez la sangre, el ejercicio favorece también la oxigenación de los tejidos musculares, como el corazón.

- Metabolismo: el transporte de los “combustibles” para el cuerpo (que son las grasas, proteínas y carbohidratos) depende de una circulación sanguínea favorable y de que los tejidos se encuentren en buenas condiciones.



El ejercicio permite todas estas condiciones. Las personas que son sedentarias pueden tener una “resistencia” de los tejidos para aprovechar los nutrientes, lo cual, a la larga, aumenta la posibilidad de tener enfermedades crónicas.



La distribución y aprovechamiento de las grasas en el cuerpo también depende del ejercicio. Si los depósitos de grasa no se movilizan con ejercicio y dieta, se acumulan. El ejercicio aumenta el colesterol bueno y disminuye el malo, ayuda a controlar los niveles de glucosa y presión arterial.

- Estado emocional, apetito y sueño: durante la realización del ejercicio se liberan a nivel cerebral múltiples hormonas encargadas de controlar el gasto energético del cuerpo, el estado emocional y el equilibrio de todos los sistemas metabólicos.



Una persona que hace ejercicio de manera regular, encuentra que su

sensación de bienestar mejora aunque no cambie su peso, disminuye la ansiedad (que origina una alimentación excesiva) y mejora su capacidad de conciliar el sueño. Todos estos efectos son visibles cuando se hace ejercicio de manera regular durante un tiempo adecuado.

- El peso: la razón por la cual la mayoría de las personas inicia una rutina de ejercicio es por el control de peso. Una buena rutina de ejercicio puede ayudar a perder entre 0.5 y 1 kg de peso por mes, de manera constante hasta llegar al peso ideal.



El ejercicio contribuye a cambiar el peso de grasa por músculo, lo cual favorece al metabolismo y la salud en general. Las personas que realizan una actividad física tienen mayor probabilidad de lograr una pérdida de peso duradera que los que no lo hacen.

¿Qué tipo de actividad física es recomendable para las personas con sobrepeso y obesidad?

El ejercicio aeróbico es el más recomendable, algunos ejemplos de ello son:

- Y Caminata
- Y Correr
- Y Natación
- Y Bicicleta



- Y Deportes de competencia (fútbol, baloncesto, etc.)

Actividad	Calorías quemadas por media hora
Aerobics	178
Baloncesto	258
Paseo rápido	150
Bicicleta	150
Bailar	130
Hacer jardinería	150-200
Hacer tareas domésticas	75-125
Patinar	314
Montañerismo	270
Remar	378
Correr	325
Bajar escaleras	210
Subir escaleras	300-500
Nadar	250
Tenis	261
Ver la tele	50
Andar a 1.5-3 km/hora	60-75
Andar a 4.5 km/hora	150
Caminata rápida (6 km/hora)	180
Caminata muy rápida (7.5 km/hora)	200-240

Este tipo de ejercicio requiere de un aumento en la frecuencia cardiaca durante un periodo de 30 minutos por lo menos 5 días de la semana para lograr su objetivo en beneficio de la salud.

Para prevenir la obesidad se requieren entre 45 y 60 minutos diarios de ejercicio y para lograr una pérdida de peso se requieren hasta 90 minutos de ejercicio por día. Es por esta razón que la mayoría de las personas no logran perder peso haciendo una actividad física leve. Se requiere de una dieta



saludable para lograr el objetivo deseado.

Las personas con sobrepeso que no tienen una buena condición física, no deben empezar rutinas intensas de un día para otro ya que esto puede ser perjudicial. Se recomienda iniciar con periodos de 10 minutos de ejercicio de manera intermitente e ir incrementando el tiempo cada semana hasta lograr el tiempo deseado.



La caminata suele ser el ejercicio más sencillo y barato de realizar ya que no requiere entrenamiento especial ni equipo. Las personas que tienen daño severo en las articulaciones suelen beneficiarse de la natación en mayor medida.

CONCLUSIONES

El ejercicio es parte de un estilo de vida saludable, es necesario para estar en forma y mantener al cuerpo funcionando adecuadamente, no solamente para perder peso.

Establecer una rutina adecuada de ejercicios es indispensable para disminuir el peso y mantenerse en las metas.

Existen muchas actividades que una persona puede realizar para perder peso, aun con sobrepeso y complicaciones asociadas al mismo, lo



importante es seleccionar una actividad que le agrade para que pueda realizarla por muchos años.

Bibliografía

1. CDC: Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle!
www.cdc.gov/healthyweight/physical_activity/index.html
2. Bryan S, et al BMC Women's Health: Physical Activity and Obesity in Canadian Women.
<http://www.biomedcentral.com/1472-6874/4/S1/S6>
3. BHF National Centre. Obesity and Physical Activity: Adults.
www.bhfactive.org.uk/.../Physical-Activity-and-Obesity-adults-final1.pdf

