

10 Preguntas básicas para mantenerse en forma

¿Cómo reacciona el cuerpo cuando se deja de hacer deporte? ¿Qué momento es el más adecuado para practicar? ¿Influyen los genes en la tendencia a engordar? ¿Los productos naturales son siempre buenos?... Éste es el decálogo que responde a los interrogantes clave sobre la actividad física. • Por Enrique M. Coperías, Alfredo Merino y Yoya Pérez-Fajardo •



LOCOS POR ENTRENAR
La afición al deporte produce tanto envidia, que quienes lo practican están deseando que llegue el momento de ponerse a practicar.

CUANDO LO PIDA EL CUERPO
Aunque a primera de la mañana y a última de la tarde son las horas más adecuadas, cualquier momento es bueno para emular a los campeones.

1 ¿Cuál es la mejor hora para hacer ejercicio?

No se puede decir que exista una hora óptima para calzarse las zapatillas y efectuar algún tipo de actividad física. En realidad, exceptuando las dos posteriores a la comida, período en el que se está haciendo la digestión, cualquier instante es bueno. La elección del más adecuado depende fundamentalmente de las preferencias y obligaciones, laborales y familiares, de cada uno. También el temperamento o la constitución física hacen que las personas se sientan con más energía en uno u otro momento de la jornada. Por ejemplo, los amantes de la noche, que no están tan sometidos al horario tradicional de trabajo, mental y físicamente suelen rendir más a última hora de la tarde.

En todo caso, tanto si el instante se puede elegir libremente como si está supeditado a otras circunstancias, los beneficios que generan el ejercicio físico y el deporte son igualmente válidos. El día tiene muchas horas y, cuando alguien se lo propone, siempre puede sa-

car tiempo para dedicar unos minutos a estar en forma. Eso lo saben muy bien los dueños de los gimnasios, muchos de los cuales permanecen abiertos hasta las 10 o las 11 de la noche.

Ahora bien, hay dos momentos ideales para la práctica deportiva: a primera hora de la mañana y a última de la tarde. En este último caso, porque es entonces cuando el rendimiento físico alcanza las mayores cotas. Además, se produce también otro efecto beneficioso: el de ayudar a conciliar el sueño.

Si es a primera hora del día, el individuo se asegura el entrenamiento, pues siempre cabe la posibilidad de que la jornada se complique y haya que prescindir de él. Otro punto a favor de este horario es el hecho de que, después del ejercicio físico, la mente se siente más relajada y posee una mayor capacidad de discernimiento; si después hay que trabajar, el rendimiento va a ser mayor. Por otra parte, también se produce un efecto beneficioso a nivel psíquico: el hecho de comenzar

el día efectuando un estiramiento de esta naturaleza se prolonga durante toda la jornada y proporciona confianza y seguridad en uno mismo. Algo así como el sentimiento del deber cumplido, que refuerza la autoestima personal.

Finalmente, el ejercicio físico practicado antes de desayunar elimina más grasa que a otras horas del día. Al parecer, esto se debe a que, durante el descanso nocturno, el cuerpo primero consume los hidratos de carbono más accesibles. Por tanto, por la mañana se ve obligado a recurrir a las reservas de grasas para obtener la energía suficiente a día por el esfuerzo muscular.



2 ¿Produce adicción?

Claro que sí, y de qué manera. La prueba está en que quienes hacen deporte le cogen una afición tremenda y hacen de su práctica una prioridad absoluta. Ese *enganche* guarda una estrecha relación con diversos factores. Según el doctor Fernando Dujov, especialista del Centro de Prevención y Rehabilitación La Fraternidad, de Madrid, algunos de ellos son de carácter bioquímico. "Cuando se realiza ejercicio -afirma- se produce un incremento de tres precursores proteicos, que se transforman en estructuras identificadas como péptidos opioides endógenos, que cuentan con receptores específicos dentro y fuera del sistema nervioso. Eso produce una especie de bienestar, provoca una disminución de las sensaciones

dolorosas y origina unos efectos psicológicos subjetivos que inducen a la dependencia."

Desde el punto de vista físico, los beneficios son también indudables, empezando por la propia figura, que se vuelve más atractiva y hasta da la impresión de parecer más saludable. A otros niveles, el ejercicio moderado, que no tiene nada que ver con la alta competición, mejora el rendimiento de determinados órganos. Así, favorece el riego sanguíneo, el tono del corazón y la capacidad pulmonar. Además, la persona se siente más ágil, más viva y, desde luego, más jovial. Incluso suele llevar muy a gala que está haciendo tal o cual deporte.

Existe asimismo un motivo de tipo social por el que uno se *cuelga* del ejercicio.

Está con otras personas que quizás hayan pasado a formar parte del círculo de amistades tiene bastante que ver con el hecho de proseguir en una modalidad. Por otro lado, el afán de superación que existe cuando otras personas te están observando se convierte en un buen estímulo, que actúa como motor para seguir practicando.

Se considera asimismo que la adicción deportiva tiene mucho que ver con causas psíquicas. Se desarrolla el *superyo*, algo así como un sentimiento de soberbia por ser capaz de efectuar algo y por alcanzar ciertas metas, quizá impensables. Al mismo tiempo, ese *superyo* impide que aparezcan manifestaciones de debilidad. Todo eso hace que el ejercicio llegue a ser una auténtica necesidad.



¿Cualquiera puede correr una maratón?

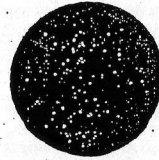
Si, siempre y cuando reúna una serie de requisitos, porque la maratón y las carreras de larga distancia son actividades deportivas muy exigentes. Por ello, hay que afrontarlas libres de cualquier problema de salud y con un estado de forma adecuado. Para despejar cualquier duda se impone someterse a un exhaustivo reconocimiento médico. Problemas de locomoción, articulares y, sobre todo, en el aparato cardiorrespiratorio, suponen un hándicap que imposibilita correr maratones.

El estado de forma es siempre un factor decisivo. Si se quieren afrontar con garantías los

42.195 metros de la prueba, hay que entrenar mucho; tres meses como mínimo. En época de máxima intensidad, se pueden hacer de 70 a 100 kilómetros cada semana, lo que supone dedicar al menos dos horas diarias a ponerse a punto.

Un último factor que determina la participación en carreras de larga distancia es la edad del deportista. No es conveniente que con menos de 18 años se corra una maratón, pues todavía no se ha acabado de desarrollar el organismo. Quienes tengan más de 35 y sobre todo si no han practicado asiduamente deporte, deben tener especial cuidado si deciden participar en esta prueba. A partir de esa edad se incrementan los riesgos de enfermedades vasculares, por lo que el reconocimiento médico previo debe ser especialmente cuidadoso y la preparación física, mucho más rigurosa.

MARCHANDO A TOPE. Para no terminar una maratón con la lengua fuera hace falta, además de someterse a un exhaustivo examen médico, tener un entrenamiento con todas las de la ley.



LOS PEQUEÑOS, A JUGAR. Hasta los 8 o 10 años los niños no deben unirse en el deporte, si siempre de forma suave.



¿Cuál es la edad idónea para comenzar a ejercitarse?

La reciente denuncia de Luna antigua integrante del equipo español de gimnasia rítmica ha reabierto la polémica sobre cuál es el momento más adecuado para iniciar a los niños en la práctica deportiva.

Es indudable que en ocasiones se fuerza a los niños a hacer deportes inadecuados para su edad. Se conocen muchos casos de jóvenes campeones en deportes como la gimnasia, la natación o el tenis —los tres que exigen una mayor precocidad—, que fueron obligados por sus padres a practicarlos casi al mismo tiempo que empezaban a andar.

Los expertos saben que el mejor ejercicio que pueden hacer los niños es jugar con sus amigos, de esa rullando

así aptitudes tan necesarias como psicomotricidad, fuerza, coordinación y equilibrio. La especie humana alcanza el momento de mayor esplendor físico a los 18 años. Es lógico, pues, que se tienda a hacer coincidir el mayor grado de maestría en la práctica de un deporte con la plenitud física.

Las exigencias deportivas, que son cada vez mayores, están llevando a adelantar la edad en que se comienza a practicar. Sin embargo, las autoridades deportivas responsables acaban de retrasar en un año la edad requerida para participar en la competición, con objeto de evitar la sobrecarga de trabajo en los niños. Hay que tener en cuenta que, para que una gimnasta llegue a un buen

nivel con 15 años, debe empezar a trabajar con seis o siete, soportando largas horas de entrenamiento. Según Manuela González, jefe de Servicio Diagnóstico por Imagen del Centro Nacional de Medicina del Deporte y antigua gimnasta del equipo español, "la intención al retrasar la edad de competición es evitar que aparezcan niñas tan precoces y, sobre todo, que se les someta desde tan temprano a grandes esfuerzos".

A la hora de inculcar a los niños la afición a un deporte debe primar el hecho de ser una actividad saludable y beneficiosa. Por eso, una edad correcta para iniciarse, y siempre de modo suave, no debe ser inferior a los ocho o diez años.

RAZONES DE SEXO. Ciertas razones hacen que hombres y mujeres estén más capacitados para uno u otro ejercicio. Mientras él supera a ella en resistencia y fuerza, ésta le gana en flexibilidad.



¿Son iguales hombre y mujeres a la hora de hacer deporte?

Hombres y mujeres pueden practicar cualquier tipo de actividad deportiva, tanto a nivel aficionado como de competición.

Generalmente, las características fisiológicas masculinas son superiores en fuerza, resistencia y medidas antropométricas a las de las mujeres, por lo que sus marcas en pruebas como carreras, saltos y lanzamientos son mejores que las de ellas. Pero hay otros aspectos en los que la mujer gana claramente la partida al varón; por ejemplo, en flexibilidad. Eso le otorga ventajas en deportes donde se exige especial elasticidad, como la gimnasia. Mientras que los ejercicios masculinos se

dirigen a potenciar sus capacidades innatas, es decir, a ellas basadas en la fuerza, le meninos intentan resaltar flexibilidad. Así, aunque igual disposición, las características particulares de un otro sexo otorgan a cada ciertas ventajas a la hora de practicar los distintos deportes.

No obstante, por tradición cultura y otras razones de carácter sociológico, el hombre siempre ha tenido mayor tender y facilidad para el ejercicio físico que la mujer. En la actualidad, aunque ésta se ha incorporado paulatinamente a las diferentes modalidades deportivas, todavía existe un número muy superior de deportistas masculinos.

¿Resulta peligroso hacer ejercicio de forma esporádica?

La práctica deportiva requiere un ritmo distinto para cada persona, adecuado tanto a sus condiciones físicas como a su preparación, al tiempo del que dispone para ejercitarse e incluso a sus hábitos de vida. Por eso, hay que elegir la especialidad que mejor se adecue a las características personales de cada aficionado. Lo mismo sucede cuando se trata de establecer cuál es la periodicidad ideal; aunque, sin lugar a duda, lo mejor es ejercitarse de una forma regular, si solo es posible hacerlo un día a la semana o cada 15 días, tampoco es cuestión de despreciar esa oportunidad.

Sin embargo, en esos casos habrá que poner un especial cuidado en elegir el tipo de actividad. Nadar, montar en bicicleta por terreno llano o dar un largo paseo, a ritmo tranquilo, resulta siempre beneficioso para el organismo, por

muy poco que se practique. Todo lo contrario sucede con otros deportes, donde siempre hay más riesgo de lesión, y más aún cuando solo se hace de modo esporádico. Es el caso del squash, que requiere un gran esfuerzo físico, así como mucha velocidad y aceleración, y en el que los movimientos son muy bruscos. Además, el peligro de sufrir lesiones se incrementa en quien no hace deporte asiduamente y, en este sentido, son muy habituales algunas como la rotura fibrilar, también conocida como el síndrome de la pedrada.

Para evitar posibles riesgos, el doctor Dujo aconseja que, a partir de los 35-40 años, toda aquel que quiera

hacer deporte se someta previamente a un reconocimiento médico. El será quien, al observar su estado físico y conocer sus circunstancias personales, determinará si está en

condiciones de desarrollar un u otra modalidad. Como lógico, ese estudio se hac todavía más necesario cuando el ejercicio físico solo se va efectuar de manera aislada.



UNA VEZ AL AÑO... Aunque sólo se haga de Pascuas a Ramos, el ejercicio siempre es positivo, pero entonces hay que escoger uno de tipo tranquilo.

¿Qué sucede cuando se abandona la actividad física?

Depende sobre todo del tipo y de la intensidad con que se haya realizado el deporte. No es lo mismo uno que desarrolle una filosofía de tranquilidad (la natación, por ejemplo), que otro donde existan dosis de agresividad (el *paddle* o el rugby). En principio, hay una reacción negativa, derivada de la readaptación a la que debe someterse la persona que deja de hacer ejercicio. Incluso puede sobrevenir cierta angustia, una reacción producida por la carencia de algo que antes se tenía. Esa angustia a su vez provoca ansiedad, que en ocasiones se traduce en un estado de acusado malhumor.

En cierto modo, el individuo que deja de practicar cae víctima de un leve síndrome de abstinencia. Su organismo recurre entonces a mecanismos de compensación, por lo que la persona llena el hueco dejado por el deporte con otro tipo de actividad o vicios. Si decide pasar todo el día sentado o le da por comer sin parar o por beber más de la cuenta, es muy pro-

¡LÁSTIMA DE CUERPO!
La *lurgencia muscular* se pierde al dejar adios al ejercicio.

bable que engorde, pero no por el cambio de vida, sino por esas compensaciones que cada cual se busca.

Para muchos individuos, la nueva situación se traduce en un aspecto más blando, más fofó, lo cual es bastante cierto. Como explica el doctor Fernando Dujón, "cuando se hace deporte, el músculo coge volumen, aumenta el número de fibras y éstas se llenan de agua. Si dejas de practicarlo, ese agua se pierde porque el músculo re-



duce su volumen. Entonces, se empieza a depositar allí la grasa que no se quema porque no hay actividad, de tal forma que el aspecto turgente del músculo y en general de la figura, pasa a ser flácido".

¿Sufren también los hombres de anorexia?

La anorexia nerviosa, un trastorno psicológico que se caracteriza por un rechazo voluntario de los alimentos con el último propósito de modificar el aspecto físico más allá de los límites fisiológicos, se presenta frecuentemente en mujeres jóvenes de entre 12 y 25 años de edad. No obstante, la anorexia no es una patología exclusivamente femenina, pues también afecta a los hombres, aunque en menor grado. Se estima que por cada 20 casos de anorexia femenina se diagnostica una masculina, aunque los psiquiatras advierten que este síndrome se cada vez más frecuente entre los varones jóvenes.

La razón de este aumento podría estar en el moda del culto al cuerpo; el empeño por alcanzar los cánones de belleza impuestos por la sociedad de consumo. Hoy los adolescentes son bombardeados desde los medios de comunicación con mensajes que resaltan la delgadez y la belleza como claves del éxito en todos los ámbitos, y la gordura como símbolo del fracaso social. Por eso, ya en edades muy tempranas algunos jóvenes empiezan a saltarse comidas a ingerir menos alimentos, con el fin de mejorar su aspecto. Así, según algunos estudios, el 25 por 100 de las niñas británicas menores de 10 años ya están preocupadas por su línea y siguen regímenes dietéticos, y el 70 por 100 de las crías de 9 años de la ciudad de San Francisco manifiesta una acuciante preocupación por alcanzar una figura esbelta!

Obsesionados por ello, chicas y chicos adolescentes restringen la ingesta de alimentos sin control médico, pierden el apetito, toman laxantes y se provocan hasta el vómito. El resultado final es una delgadez extrema que acarrea consecuencias muy graves para su salud mental y física.

TU DELGADA, YO MÁS
Relacionado casi de forma exclusiva con chicas, los varones tampoco escapan a este trastorno, que se extiende alarmantemente.



GORDOS POR NATURALEZA
Hay al menos 20 genes que influyen en la obesidad, aunque no son el único factor responsable.

¿Existe una predisposición genética a la obesidad?

Hoy día, ningún experto ignora que la ganancia de peso viene determinada por una aún desconocida combinación de factores ambientales (disponibilidad de alimentos, estilo de vida, presión social...) y genéticos. Desde hace tiempo los médicos saben que la obesidad va por familias: si el padre y la madre tienen sobrepeso, el 80 por 100 de los hijos también lo tendrá. Además, los estudios de hermanos gemelos que han crecido separados revelan que existen factores genéticos que controlan buena parte del índice de la masa corporal, parámetro de la grasa corporal que sirve para definir la obesidad. Sin embargo, los genes relacionados con la ingesta y el metabolismo permanecen envueltos en el misterio.

Los científicos afirman que hay al menos una veintena de genes implicados en la gordura, de los que solo se conocen media docena y se han aislado en ratones. De ellos, el más investigado es el *obese*, descubierto por el grupo que encabeza Jeffrey M. Friedman, de la Universidad de Rockefeller, en Estados Unidos. El *obese* está implicado en la síntesis de la leptina, una hormona producida por las

células del tejido adiposo. Los ratones que sufren una mutación en este gen no pueden producir esta sustancia o la fabrican en una versión deforme, por lo que se convierten en gordillones.

Según un trabajo, publicado el pasado mes de febrero por un equipo de investigadores del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales estadounidense, hay claros indicios para pensar que las personas con bajos niveles de leptina en sangre tienden a engordar rápidamente. Otros estudios reducen esta idea, pues en ellos se indica que ciertos individuos obesos parecen ser insensibles a la leptina, que mantiene una estrecha comunicación con el hipotálamo, una parte del cerebro que controla el balance energético.

Otros fragmentos de ADN recientemente descubiertos, como el *diabetes* y el *mhby*, parece que también juegan un papel importante en la ganancia y pérdida de peso en los ratones. Los nutricionistas creen que finalmente se acabará cazando a los genes implicados en la regulación del peso en el hombre. Después, habrá que saber cómo operan.

¿Es natural sinónimo de bueno?

En los últimos años se ha producido una sobrevaloración de los llamados alimentos naturales que, en realidad, nadie acierta a definir con una precisión que convenga a los nutriólogos. La adición del adjetivo natural a un producto alimenticio "basta para convertirlo en un alimento dotado de extraordinarias propiedades nutritivas, de las que el mismo producto carece cuando no es objeto de tal calificación", escribe el desaparecido profesor Grande Covián en su libro *Nutrición y Salud*. Y añade: "Paradójicamente, el mito de la alimentación natural consiste en atribuir a los llamados alimentos naturales propiedades que son de hecho sobrenaturales, sin posible explicación racional."

En sentido estricto, el calificativo natural solo es

aplicable a aquello que se produce de modo espontáneo, sin la intervención del hombre. Según esto, ¿cuál sería la producción de alimentos si únicamente se recolectaran las

plantas que crecen de modo espontáneo en el campo y se cazaran los animales que nacen en estado salvaje?

Por otro lado, no todo lo na-

DAR GATO POR LIEBRE
Con la excusa de ser naturales, se defienden productos cuya bondad resulta muy dudosa.



tural es bueno para el consumo humano. "En la naturaleza hay numerosos compuestos inorgánicos y orgánicos de alta toxicidad. Entre ellos, arsénico, plomo, mercurio, uranio, nitratos, nitritos, etcétera, muy venenosos, presentes en los minerales y que en ocasiones contaminan las aguas y las plantas. Mucho más numerosas son las sustancias orgánicas constituyentes o segregadas por vegetales y animales desde las toxinas bacterianas, los venenos de insectos, arácnidos y reptiles, pasando por los alcaloides estricnina, cocaína, morfina, digitalina, de origen vegetal, al igual que las micotoxinas producidas por los microorganismos", escribe M. Repetto, del Instituto Nacional de Toxicología de Sevilla, en la revista *Alimentación, Nutrición y Salud*. A la vista de estos hechos más, ¿cómo un producto natural quizá intoxicado, o manipulado para tratar de evitar que esté envenenado?