

Claves para elegir el ejercicio más adecuado para cada persona

Las recomendaciones surgen de un encuentro de expertos de varias especialidades

Media hora de actividad física al día, si se quiere, dividida en dos tandas de 15 minutos o tres de 10, pero no menos. Eso fue lo que, en 1995, recomendaron la Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Medicina del Deporte, de los Estados Unidos, como actividad física diaria mínima para mantenerse a salvo de los males asociados al sedentarismo.

¿El año pasado se publicó una actualización de esas recomendaciones, en las que se agregaba que la actividad física debe ser de una intensidad al menos moderada, junto con la propuesta de realizar al menos dos veces a la semana ejercicios que aumenten o mantengan el tono muscular?, dijo el doctor Jorge Franchella, director del Curso de Especialista de Medicina del Deporte de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

En un mundo donde enfermedades como la obesidad, la diabetes o la hipertensión alcanzan dimensiones epidémicas, la actividad física debería ser prescripta del mismo modo en que se prescribe el uso de un medicamento. ¿Nadie debería irse de la consulta con el médico de familia sin que éste le pregunte qué actividad física realiza y sin que le dé una recomendación sobre cuál debería realizar? dijo Franchella?. El problema es que los médicos no contamos con la preparación para prescribir actividad física.?

Es por eso que, días atrás, el curso de posgrado de medicina del deporte que dirige Franchella organizó la Jornada Internacional Actividad Física y Factores de Riesgo, en la que expertos en obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado y enfermedad vascular periférica discutieron qué tipo de actividad física recomendar o desaconsejar a cada persona en función de su perfil de salud.

¿Es necesario que el médico clínico o de familia sepa cuál es el tipo de actividad física que debe recomendar a cada persona, con qué intensidad, con qué frecuencia y por cuánto tiempo.?

Efectos positivos

Obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado y enfermedad vascular periférica son las afecciones sobre las que se discutió en la jornada sobre actividad física. ¿Lo que tienen en común las cinco es que, en quienes las padecen, la actividad física es capaz de revertir en parte sus efectos negativos cuando se la adiciona al tratamiento médico?, comentó Franchella.

En la obesidad, por ejemplo, la actividad física es clave para lograr un descenso de peso. Pero el exceso de peso obliga a que cuando el médico le prescribe actividad física a un paciente obeso evite actividades que impliquen grandes esfuerzos o saltos, ya que éstos pueden dañar las articulaciones.

La natación o los ejercicios aeróbicos acuáticos son dos buenos ejemplos de actividades que no sobrecargan las articulaciones.

En el caso de las personas con diabetes, la actividad física mejora el uso del azúcar por parte de las células del organismo, lo que reduce su dañina presencia en el torrente sanguíneo. "Los diabéticos deben evitar cualquier actividad que pueda provocar el roce de la piel con las medias o las zapatillas, ya que la diabetes implica una dificultad en la curación de las lesiones en los pies", advirtió Franchella.

Las personas con diabetes deben saber también que si en el momento de iniciar una actividad física los niveles de azúcar en sangre están por debajo de 100 mg/dl no es conveniente realizarla, lo mismo que si esos niveles están por arriba de 400 mg/dl. Entre 200 y 300 mg/dl, la actividad física debe realizarse bajo supervisión médica.

Quienes presentan alteraciones del colesterol (o dislipemias), comentó Franchella, no deben esperar efectos benéficos inmediatos a partir de la práctica deportiva. Las mejorías se observan a los 2 o 3 meses de iniciada la actividad física, en especial en los pacientes con triglicéridos elevados. En ellos es más importante la duración del ejercicio que su intensidad.

En los hipertensos, los efectos positivos de la actividad física un descenso de la presión arterial? se pueden observar durante las 10 a 12 horas posteriores a su realización. ?Sin embargo, deben evitar todo esfuerzo como el que implica levantar pesos o cargas, ya que pueden elevar la presión arterial.

Por último, entre quienes padecen enfermedad vascular periférica, que se caracteriza por una disminución en el flujo sanguíneo de las piernas, la planificación de las caminatas es fundamental. ?Es importante determinar cuál es la distancia en la cual aparece el dolor en las piernas, para no caminar más del 70% de esa distancia en cada caminata?, señaló Franchella.

Así, si una persona comienza a sentir dolor en las piernas después de caminar diez cuerdas, no debería caminar más de siete cuerdas en cada caminata. La sucesión de esas caminatas, que deberían ser diarias, permitirá prolongar la distancia a la que aparece el dolor.