

Lo bueno que es el ejercicio

Delia E. Villalobos Álvarez M.S.c.

deliavillalobos@hotmail.com

El ejercicio es una medicina que no tiene precio, una terapia en la que usted decide cuando y cómo quiere disfrutarla y para que situación o enfermedad la desea aplicar.

Desde siempre se puso al ejercicio como componente fundamental del estilo de vida, de lograr la energía que necesitamos para retar todo lo que genera el día a día: las actividades, los ir y venir, los esfuerzos, la movilidad, los subir y bajar, alcanzar y sostener y mucho más que significa superar lo cotidiano.

Moverse incide en su estado de ánimo, en sentirse libre, tranquilo pero dispuesto a disfrutar, con ganas de ver y de sentir el lado bonito de la existencia.

Al hacer ejercicio generamos endorfinas, esas sustancias químicas que regalan felicidad y bienestar que describen los especialistas.

Estar en movimiento relatan los estudiosos nos tonifica permite que las personas se sientan y se vean mejor. Es maravilloso saber que incorporar el ejercicio al modo de vivir, protege de enfermedades, especialmente de aquellas reconocidas como no transmisibles o crónicas que se hospedan con nosotros.

Los investigadores recomiendan que se integren ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y ejercicios de flexibilidad.

Según Gavin el ejercicio aeróbico acelera la respiración, pone al corazón a caminar más rápido para que reparta oxígeno a todo el cuerpo; usted lo puede practicar al caminar, andar en bicicleta, bailar y otros.

En tanto los ejercicios de flexibilidad también fortalecen el corazón y los músculos, las articulaciones se estiran y se hacen movimientos con facilidad. Al bailar, lo logramos.

Cuando se hacen ejercicios de fuerza se utilizan y fortalecen los músculos, se protegen las articulaciones y se mantiene a raya el peso.

El ejercicio de fuerza en opinión de Mercola puede hacerse al levantar el peso corporal, por medio de pesas o de máquinas, tiene beneficios para diversos órganos y sistemas.

La fuerza incide positivamente en el estado de ánimo y la resistencia, previene y reduce complicaciones de algunas enfermedades. Como si no fuera suficiente le atribuyen que mejora el bienestar cognitivo en las personas adultas mayores.

Experimentarse con un cuerpo que nos permita manejarnos, que mantiene la increíble independencia, vernos y sentirnos mejor es un placer incomparable.

Suarez fue claro al advertir que “los efectos del ejercicio son potencialmente similares a los que puedan producir muchos medicamentos o incluso mayores, sin apenas efectos adversos, para la prevención de la enfermedad cardiovascular, reducción del riesgo de mortalidad, prevención de la diabetes, obesidad y la mejora de la función muscular y calidad de vida”.

Eso sí antes de comenzar consulte con su médico, especialmente si no es practicante del movimiento humano, pero tampoco olvide poner su cuerpo en armonía, con calentamiento previo para evitar cualquier tipo de lesiones.

Enamórese del ejercicio, es determinante para disfrutar de salud y bienestar, para aumentar la expectativa de vida, para sentirse muy bien y verse mejor; para vivir más y vivir mejor.

*Catedrática Jubilada UNA