

Prevenir mejor que curar

Prevention is better than cure

José Manuel García García

Universidad de Castilla-La Mancha. Facultad de Ciencias del Deporte. Toledo. Presidente de la Conferencia Española de Decanos en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Este antiguo refrán, confirma la sabiduría de nuestros antepasados a la hora de plasmar en la escritura el conocimiento científico adquirido.

En el Informe sobre la *inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española*¹, que elaboró la Fundación España Activa y que fue publicado en el pasado 2019, nos advertía que la inactividad física era responsable del 13,4% de las muertes al año en España, llevándose por delante más de 52.000 vidas. Esto dato tan negativo, supone además una carga económica para el país de más de 1.560 millones de euros, de los cuales el 70,5% son costeados por las administraciones públicas.

Ante esta situación que no es ajena al resto de los países industrializados, en el año 2013 se creó la Estrategia Mundial para la Prevención y Control de Enfermedades No transmisibles de la OMS y posteriormente en el 2015 la Estrategia Europea de Actividad Física de la oficina regional de la OMS para Europa (2016-2025).

Es evidente, que tanto la adecuada realización de EJERCICIO FÍSICO como la manera inteligente de NUTRIRNOS nos van a ayudar a descender estos paupérrimos datos de mortandad. La Organización Mundial de la Salud en su plausible objetivo de descender los niveles de sedentarismo en el mundo, nos hicieron la propuesta de caminar al menos 15.000 pasos diarios (aproximadamente 8 km). Lógicamente, esto es "mejor que nada" pero no es la solución. Desde hace varias décadas, se sabe que el beneficio del ejercicio físico no depende tanto del volumen (metros, repeticiones, pasos etc.) sino de la intensidad con que se realiza.

En ocasiones vemos a deportistas ocasionales entrar en sesiones colectivas en el gimnasio, sin conocer la adecuada intensidad a la que el ejercicio físico les puede aportar beneficios; se observa en una sesión de ciclo *indoor*, por ejemplo, a personas que van desde el joven atleta veinteañero hasta el jubilado "que pasaba por allí" y ambos trabajando con la misma intensidad... El abandono y la falta de adhesión al ejercicio físico viene en parte provocada por la falta de identificación de la intensidad adecuada, que me permitirá progresar y ver recompensado el esfuerzo realizado. Cuántas veces hemos escuchado a alguna persona cercana comentarnos lo de "paso del gimnasio, llevo un mes y no he

bajado ni un gramo.....". El Estado español tiene una deuda con sus ciudadanos al no haber hecho hasta ahora ninguna iniciativa legislativa para regular las profesiones del deporte, algo que ayudaría a reducir el fracaso de la adherencia al ejercicio físico y mejoraría los porcentajes de supervivencia.

El ejercicio físico es esa píldora milagrosa que nos va a hacer ser más productivos, estar más en forma y reducir el estrés emocional en los que muchos nos vemos envueltos como consecuencia del trabajo, las prisas o el desencanto personal. El realizar ejercicio físico no tiene porqué costarnos dinero, existen desde instalaciones municipales de bajo coste, hasta grupos de amigos que guiados por un experto en ciencias del deporte, quedan para correr o montar en bicicleta en sus respectivos barrios o pueblos donde habitan. El dinero no es una excusa para no hacer ejercicio físico. ¿Existe alguna píldora más barata en las farmacias?

Lo que sí es importante es diferenciar entre "actividad física" y "ejercicio físico". La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía². Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar, viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Sin embargo, el ejercicio físico precisa de una correcta planificación de sus objetivos, plasmados en tareas que respeten la intensidad programada y realizados de manera sistemática a lo largo del tiempo. Para ello, se necesita de un profesional que determine la carga adecuada. En personas con alguna patología será el médico el que prescriba el ejercicio y el profesional de las ciencias del deporte el que determine los contenidos e intensidad del ejercicio físico prescrito.

Son innumerables los artículos científicos y los proyectos de investigación que confirman la necesidad de realizar ejercicio físico y controlar la alimentación para tener una vida saludable y lo que puede ser más importante un envejecimiento activo e igualmente saludable. Aunque desde el punto de vista de la esperanza de vida al nacer, España es el segundo país más longevo del mundo, sin embargo, envejecemos con altísima incidencia y frecuencia de comorbilidades, lo que supone

Correspondencia: José Manuel García García

E-mail: JoseManuel.Garcia@uclm.es

además de problemas para la salud de las personas, un enorme gasto sanitario muy relevante en productos farmacéuticos. La opinión de los expertos, nos animan a retomar la práctica deportiva como instrumento no solo saludable sino también educativo. El deporte, a diferencia de la práctica de ejercicio físico general, eleva exponencialmente los beneficios descritos anteriormente y favorece la adhesión al mismo. Hay deportes para todos, y para todas las edades, tanto individuales como colectivos, solo hay que dejarse aconsejar por nuestro médico y por nuestro experto en ciencias del deporte.

Desde los años 80, los profesionales del deporte han conjeturado sobre la conveniencia del entrenamiento de la fuerza muscular para la mejora de la salud, del bienestar y de la calidad de vida. Investigadores de las Ciencias del Deporte han concluido en la última década que el deporte y en concreto el entrenamiento de la fuerza es la "pastilla" milagrosa a la hora de prevenir patologías cardiovasculares y deterioros físicos y mentales. Los médicos de atención primaria, conscientes de esto, recetan últimamente a sus pacientes "hacer ejercicio físico".

El ejercicio físico tiene un alto impacto sobre el índice de masa corporal, y, por lo tanto, en el desarrollo de sobrepeso/obesidad, una de las causas principales de desarrollo de comorbilidades con el transcurso de los años, y por lo tanto de un envejecimiento no saludable. Es evidente que existen notables diferencias interindividuales en el efecto del ejercicio físico sobre la movilización del tejido adiposo, así ocurre que individuos que realizando una carga de trabajo físico moderado o bajo tienen menor riesgo de obesidad que otros que incluso realizan cargas de trabajo físico altas. Esta diferencia en la respuesta al ejercicio físico tiene una probable explicación en la variación genética entre los individuos, fundamentalmente en polimorfismos de genes que definen diferentes características asociadas al rendimiento deportivo, al tipo de ejercicio para el que la persona está más dotada y también algunas de estas variantes genéticas tienen efecto modulador sobre el efecto del

ejercicio físico sobre la funcionalidad del cerebro o sobre la prevención del sobrepeso y la obesidad³.

Existe una variable poco alentadora en la actual concepción de la práctica deportiva, y es que se ha convertido "en moda", y las modas son efímeras... Innumerables aplicaciones informáticas y profetas de las redes sociales nos organizan programas de entrenamiento y consejos nutricionales, sin tener la más mínima referencia de las personas a las que van dirigidos, creando y provocando situaciones estresantes por su inutilidad a los usuarios que las siguen. El mundo del Fitness, mercado actual que mueve miles de millones de euros en nuestro país, no se queda aparte. Además de los productos no farmacéuticos, que se pueden adquirir sin ningún control en internet, y que ya suponen un peligro *per se*, se une, en muchas ocasiones, la legión de entrenadores personales sin capacitación, que son capaces de diseñar multitud de tareas pero sin el adecuado control de la intensidad individual; hay que recordar que según varias de las leyes autonómicas ya aprobadas en distintas autonomías, para ser entrenador personal hay que haber finalizado el grado en ciencias de la actividad física y del deporte.

Como conclusión, diremos que, para tener una vida saludable y un envejecimiento activo, es imprescindible realizar ejercicio físico de manera sistemática, y siempre bien regulado por un especialista en la materia, adecuar nuestra alimentación a los requerimientos calóricos y reducir el estrés hasta convertirlo en una variable positiva en el avanzar de nuestra existencia.

Bibliografía

1. Fundación España Activa. Termómetro del sedentarismo en España. Madrid. Centro de Investigación del deporte. Universidad Rey Juan Carlos (2019).
2. O.M.S. Estrategia Mundial para la Prevención y Control de Enfermedades No transmisibles. Disponible en <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
3. López Farré A. *et al.* Los genes de la alimentación y del deporte. Madrid. Ed. Complutense (2019).