

El testamento corporal, en el arte del buen vivir, seguir un plan de educación física

*Lic. Roberto Castillo Martínez.
Licenciatura en Ciencias de la Comunicación.*

Vino tinto y cerveza, vegetales, frutas y semillas	Flavonoides	Protegen al organismo de los agentes oxidantes como rayos del sol sustancias químicas presentes en los alimentos.	Tiene efectos terapéuticos en cardiopatía isquémica, aterosclerosis y el cáncer.
Soya y sus derivados, leguminosas y vegetales.	Fitoesteroles	Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal.	Reduce el colesterol en sangre

Conclusión

Como conclusión cabría señalar que cada día son más los alimentos que aparecen en el mercado con la etiqueta de "funcionales". Aunque estos sean susceptibles de mejorar la salud y algunas condiciones patológicas, deben ser valorados con prudencia, sabiendo que no son la panacea pero que pueden resultar beneficiosos y aportar un complemento saludable a una dieta adecuada y a un estilo de vida activo.

Los alimentos funcionales consumidos como parte de una dieta equilibrada y acompañados de un estilo de vida saludable, ofrecen la posibilidad de mejorar la salud prevenir o tratar enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión, dislipidemias, obesidad, entre otras.

Es también vital comunicar a los consumidores de los beneficios que suponen para su salud, de manera que estén bien informados y así poder escoger mejor los alimentos que consumen.

Bibliografía

- 1.- Nota DESCRIPTIVA N°311 (2010) Obesidad Y SOBREPESO. RECUPERADO DE: 10 dic de 2010: [HTTP://WWW.WHO.INT/MEDIACENTRE/FACTSHEETS/FS311/ES/INDEX.HTML](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html)
- 2.- Manuela Belén Silveira Rodriguez, Susana Monereo Megias Y Begoña Molina Baena (2003), Alimentos Funcionales Y Nutrición Óptima. ¿Cerca o lejos?: Rev Esp Salud Pública 2003; 77: 317-331.
- 3 SILVEIRA RODRIGUEZ, Manuela Belén; MONEREO MEGIAS, Susana y MOLINA BAENA, Begoña. Functional Foods and Optimum Nutrition: A Way or Away?. Rev. Esp. Salud Publica [online]. 2003, vol.77, n.3 [citado 2010-12-13], pp.317-331. Recuperado de: 11 de diciembre de 2010 http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272003000300003&lng=es&nr=m=iso. ISSN 1135-5727.
- 4.- FUENTE: HABLANDODEDIABETES.COM (2010) Alimentos funcionales para diabéticos Martes, 27 de Julio de 2010 recuperado de: 13 de diciembre de 2001 http://www.periodicodigital.com.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=115086&catid=135&Itemid=217
5. - Ashwell, M. (2001). Functional Foods: a simple scheme for establishing the scientific basis for all claims. Public Health Nutrition, 4:859-863.

El envejecer es un fenómeno biológico que está unido irremediamente a la vida, así como el nacer y el morir; por ello debe ser asumido como un suceso natural, más fisiológico y normal (1). No proviene de una única causa, sino más bien es el producto de una compleja interacción de factores biológicos y socio-ambientales. (1). Diversos autores (2) indican un incremento del peso corporal total a medida que aumenta la edad. Esto se encuentra en un aumento progresivo con la edad; aunque con variaciones no estadísticamente significativas y valores de 4,5 Kg de diferencia entre 20 y 60 años, que se traduce en un incremento del 7,3% del peso para esas mismas edades.

Bien, pues imagínese que no sólo las edades avanzadas suelen presentar estos hechos, sino también en edades tempranas está demostrado que la falta de acondicionamiento físico deja secuelas a futuro, donde el fenómeno biológico se da mucho más rápido y algunas ocasiones hasta mortal (2). A la habitual pregunta: ¿Qué ejercicio?

Según el Dr. Don Antonio Casimiro Andujar (3): La importancia no está en la actividad física, sino en cómo se la lleva a cabo. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: Cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona.

Para poder empezar a comprender los beneficios de la actividad física señalaremos su incidencia a distintos niveles: Óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.

- **Nivel óseo y articular.** Se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartilago, ligamentos, etc.).
- **Nivel muscular.** Aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso).
- **Nivel cardiovascular.** Estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos).
- **Disminuye la frecuencia cardíaca,** con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.
- **Nivel respiratorio.** Aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración; amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y en general, mejora la actividad respiratoria.

Las actividades diarias, elemento clave en la calidad de vida para el bienestar y la prevención de enfermedades crónicas prevenibles

Jesús Andrés González Gil.
Terapeuta Físico I.M.S.S.

■ **Nivel metabólico.** La actividad física hace aumentar el HDL (grasa buena) y disminuye el LDL (grasa mala), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.

■ **Nivel psicosocial.** Quien se habitúa a realizar actividad física suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo (3).

Nuestras elecciones en la medida en que pueden llegar a serlo sobre los "cuidados" que le demos al cuerpo están mayoritariamente arraigadas en el sentido del deber: debemos estar sanos, ágiles y en forma. En muchos casos, más que un derecho adquirido y un placer merecido, es un mandato forjado por la cultura del cuerpo saludable en una sociedad que consolida pautas (la dinámica moderna) de vida laboral cada vez más sedentarias.

Para quienes pudieran opinar que la educación física es una práctica exclusiva del periodo escolar, hay que tomar en consideración que es una disciplina que se ocupa de que la actividad física esté relacionada básicamente con la salud y no con las leyes de mercado.

La actividad física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo hay un amplio desarrollo de esta tarea, parece que habrá que esperar un tiempo más para que se extienda a políticas comunitarias que promuevan diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la educación física de la persona adulta no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

No sólo los jóvenes, sino toda la sociedad como tal para dejar un legado de buenas costumbres físicas, para el cuerpo y alma. Es por esto que tal vez un testamento en estos temas sea un tanto dramático, ¿verdad?, pues no lo debería ser, pues salvo que quiera dejarle algún bien en especial a alguien, no hay nada mejor que la salud personal y el bienestar familiar.

Bibliografía

- (1) RAMOS, P.M. (1992). El ejercicio físico y el deporte en la salud de los ancianos. Archivos de Medicina del Deporte, 34, 143-146.
- (2) CAMPILLO, J.E., MAYNAR, M., MARCOS, J.F., MENA, P. (1992). Envejecimiento y actividad física. En González, J. (coord.), Fisiología de la actividad física y el deporte (pp. 357-366). Madrid: Mc Graw-Hill, Interamericana de España.
- (3) Universidad de Almería, España. Revista Educación Física y Recreación, 1, 7-17.

Durante muchos años el movimiento y el ejercicio físico han sido los elementos más importantes dentro de las actividades del ser humano. Desde la Edad Antigua hasta la Edad Moderna, la actividad física del individuo ha jugado un papel fundamental dentro de la salud de un individuo (1). Así pues, el hombre ha utilizado el ejercicio físico con diferentes fines: Supervivencia, preparación para la guerra, esparcimiento, ser más eficiente, perfeccionamiento de alguna actividad, mejora de la salud, fin educativo y también para mantener las actividades de la vida diaria (AVD) en sus capacidades máximas posibles como un ser biopsicosocial.

El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento. La actividad física ha sido ciertamente un modo de comportamiento prehistórico del hombre que le ha dado una buena calidad de vida (según Adler).

Pero en los últimos años el ejercicio físico ha tenido una revolución en cuanto a la planificación del mismo, se empieza a tener en cuenta en las diferentes edades; desde la edad infantil como parte de una enseñanza integral, hasta la edad adulta como parte de una reeducación física para la mejora de las AVD y por consecuencia tener una mejor calidad de vida (CV).

Actividades de la vida diaria (AVD) relación directa con la calidad de vida (CV)

Las AVD podemos definir las como las actividades que una persona realiza diariamente para prepararse y desarrollar el rol que le es propio (comer, lavarse, vestirse, deposiciones, micción). Va más allá de la autoatención e implica el desarrollo funcional completo de la persona (2). Las AVD son el pilar fundamental de la funcionalidad de una persona, es por ello que cuando una persona hace del ejercicio físico una parte indispensable de su vida las AVD no se ven tan afectadas con el paso de los años.

Pero, la presencia del deterioro funcional y declinar en las actividades de la vida diaria son importantes predictores de morbi-mortalidad e institucionalización de los ancianos enfermos. También estos dos elementos son claves en la calidad de vida de las personas mayores (3).

Por otra parte, la calidad de vida es un concepto complejo y multidimensional que no sólo tiene relación con componentes objetivos como el tipo de trabajo, el nivel socioeconómico o el estado de salud sino que también depende de cuestiones tan subjetivas como las escalas de valores, las expectativas y las creencias de cada persona, todo ello integrado en un marco biográfico, familiar, social y medio ambiental que cambia con cada persona, grupo o país (4).

Es por ello, que cuando una persona realiza ejercicio físico bien planeado a lo largo de su vida y llega a la edad adulta las actividades de la vida diaria no se ven tan disminuidas más de lo que es natural o normal de acuerdo a la decadencia del ser humano a lo largo de su vida y por lo consiguiente la calidad de vida de estas personas es buena de