

ACTIVIDAD FÍSICA

Uno de los principales hechos que encontramos en la actualidad es que la mayor parte de la población estamos desarrollando unos hábitos de vida cada vez más sedentarios, y probablemente abusando de las comodidades que nos ofrecen los adelantos tecnológicos (coche, ascensor, etc). Modificar el hábito sedentario es muy importante, pues la realización diaria de actividad física aporta ventajas:

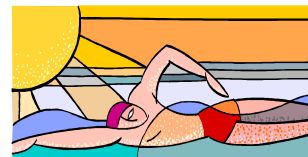
- Gasta calorías.
- Contrarresta la posible tendencia a la insulino-resistencia: Las células poseen en sus membranas unos receptores. A ellos llegan determinadas sustancias (hormonas) que una vez reconocidas, emiten una señal en el interior de la célula para que realice una determinada función. Cuando una persona realiza poca actividad física el número de receptores en la membrana celular disminuye, y esas sustancias se acumulan en el exterior de la célula "esperando su turno" para realizar su función. Un ejemplo es el caso de la hormona insulina, que llega a los receptores, es reconocida y emite la señal a la célula para dejar a la glucosa entrar en ella. Si no se realiza actividad física la insulina se acumula en el exterior celular, y puede pasar a otros lugares a realizar otras funciones, como es por ejemplo la formación de grasas (engordar). Al incrementar de nuevo la actividad física, el número de receptores en la membrana celular también aumenta, y por tanto la posibilidad de aprovechar la insulina (evita hiperinsulinismo y por tanto la tendencia a engordar).
- Es saludable: la actividad física es beneficiosa para prevenir muchas enfermedades (diabetes, hipertensión arterial, colesterol alto, problemas cardíacos etc).
- Fortalece los huesos.
- Nos sentimos mejor.
- Anima para seguir una dieta sana : nos hace sentir

capaces de conseguir nuestros objetivos favoreciendo la sensación superación y confianza en nosotros mismos.

- Ayuda a dormir mejor.
- Alivia las molestias menstruales.
- Ayuda mucho en el mantenimiento del peso.
- Mejora el aspecto: aumenta la firmeza muscular, y evita la flaccidez.

ALGUNOS TIPOS DE EJERCICIO

- Caminar, bailar: son actividades especialmente recomendables para empezar un programa de ejercicio, para personas de más de 60 años, en muy baja forma física o con problemas de salud. No requiere instalaciones ni material, es fácil de realizar, supone alto gasto de energía y ejercita todo el cuerpo.
- Correr: No suele ser recomendable para personas con sobrepeso importante, porque puede sobrecargar las articulaciones.
- Bicicleta: Es una buena opción porque evita sobrecargas articulares (divide el peso del cuerpo en el manillar y el sillín). Existen bicicletas estáticas para realizar ejercicio en el domicilio.
- Aeróbic: Es preferible el de bajo impacto de una intensidad ligera a moderada. Si se practica en el agua tiene además las ventajas de la natación.
- Natación: Es muy recomendable para algunas personas con un sobrepeso importante (flota más, es discreto, utiliza muchos grupos musculares...)
- Deportes. Puede requerir el consejo médico para ayudar a escoger el más adecuado y evitar contraindicaciones



GASTO ENERGÉTICO EN ALGUNAS ACTIVIDADES CASERAS, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS

ACTIVIDAD	Kcal.min.kg	65kg	80kg
Correr (rápido)	0.289	18.8	23.1
Boxeo (ring)	0.222	14.4	17.8
Squash	0.212	13.8	17.0
Correr (lento)	0.208	13.6	16.5
Submarinismo	0.206	13.4	16.5
Saltar comba	0.177	11.5	14.2
Natación(lento)	0.162	10.5	13.0
Paseo rápido	0.142	9.2	11.4
Baloncesto	0.138	9.0	11.0
Footing	0.135	8.8	10.9
Subir cuestras	0.129	8.8	10.3
Cortar hierba	0.112	7.3	9.0
Hípica (trote)	0.110	7.2	8.8
Tenis	0.109	7.1	8.7
Baile moderno	0.103	6.7	8.2
Ciclismo(paseo)	0.100	6.5	8.0
Andar (lento)	0.080	5.2	6.4
Gimnasia	0.066	4.3	5.3
Pescar	0.062	4.0	5.0
Compras	0.062	4.0	5.0
Fregar suelos	0.062	4.0	5.0
Electricista	0.058	3.8	4.6
Carpintería	0.052	3.4	4.2
Aspiradora	0.045	2.9	3.6
Tocar piano	0.040	2.6	3.2
Dibujar de pie	0.036	2.3	2.9
Planchar	0.033	2.1	2.6
Coser	0.022	1.4	1.8

Esta tabla nos orienta acerca del gasto calórico por minuto en personas con un peso corporal de 62 y 80 kilos. Si su peso es distinto solo hay que multiplicar el peso de la persona por el índice que figura en el centro de la tabla (kcal/min/kg). Para calcular el gasto en otro tiempo hay que multiplicar el valor por el número de minutos en que realizará la actividad.

Ejemplo: Si una persona que pesa 54 kilos realiza durante media hora un partido de tenis gastará:
 $0.109 \times 54 \times 30 = 176 \text{ kcal}$.

TABLA DE EQUIVALENCIAS DE LA INGESTA CON RESPECTO AL GASTO CALÓRICO

<u>Alimento</u>	<u>Actividad física</u> (persona de 65kg)
1 bolsa patatas frit. 170 gr (926 kcal)	72 min correr (lento)
1 donut (390 kcal)	55 min bicicleta
½ tabl chocolate (274 kcal)	70 min gimnasia
100 gr cacahuetes (199 kcal)	52 min limpiar ventanas
1 refresco (158 kcal)	30 min paseo
1 flan pequeño(125 kcal)	32 min fregar suelo
1 cuch. Aceite (100kcal)	18 min golf
1 manzana (78 kcal)	17 min ping-pong
100 gr lechuga (18 kcal)	14 min coser

LAS EXCURSIONES FAMILIARES PUEDEN AYUDAR A ASOCIAR ACTIVIDAD FÍSICA CON DIVERSIÓN Y ELLO FAVORECER UN HÁBITO SANO PARA TODA LA VIDA.



ALGUNOS CONSEJOS PARA LA REALIZACIÓN DE UN EJERCICIO ADECUADO

- Cuidar tu cuerpo: Es esencial adoptar unos estilos de vida sanos y físicamente activos que favorezcan preservar la salud o mejorarla.
- Hacer ejercicio durante toda la vida: Todos debemos mantenernos físicamente activos y realizar ejercicio físico en el tiempo de ocio para conseguir un bienestar físico, mental y social
- Realizarlo con regularidad
- Escoger el tipo de ejercicio que se adapte a tu situación: Es importante asesorarse en la selección del tipo de actividad física o de ejercicio en relación con la intensidad, duración y frecuencia que resulta más adecuada a las necesidades de cada uno.
- Proponerse objetivos razonables, y tratar de alcanzarlos progresivamente.
- Realizar un calentamiento previo y estiramientos antes y después del ejercicio
- Realizar una evaluación periódica de tu condición física
- Llevar una dieta equilibrada
- No fumar ni tomar sustancias adictivas
- Animar a otros a realizar ejercicio físico contigo.

AUTORES:

Luisa H. Hofmann (DUE)
Goretti Fuentes (Dietista)
Pablo Vidal-Ríos (Médico)
©Dr. Vidal-Ríos 2001-2013

ACTIVIDAD FÍSICA Y GASTO CALÓRICO



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221

Email: doctorvidalrios@gmail.com
<http://www.doctorvidalrios.com>