



**LaBanca**  
*JuegosOficiales*

**Apuesta  
a tu  
Salud**



# PREVENCIÓN DE LA DIABETES: EL EJERCICIO

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)

**APUESTA A TU SALUD**

Dr. Edgardo Rienzi

## EL EJERCICIO FÍSICO: LA ÚNICA HERRAMIENTA PARA SALVARNOS DE LA CATÁSTROFE

Sallis<sup>1</sup> señala que hay tres grandes factores que inciden sobre la Salud y la longevidad: la genética, el ambiente, y el comportamiento.

Poco podemos hacer por el momento sobre los factores genéticos, y mucho se ha avanzado con los problemas ambientales (vacunas, regulaciones de higiene y seguridad). Poco hemos hecho en cambio con aquello que se encuentra totalmente bajo nuestro control (el estilo de vida), a pesar que, como señala Sallis<sup>1</sup>, Hipócrates ya en el siglo V AC señalaba: “comer solamente no mantendrá al hombre bien; él también debe realizar ejercicio. La alimentación y el ejercicio...trabajan juntos para producir salud”.

En nuestros días, Blair y col.<sup>2</sup> han puesto de manifiesto que al examinar el riesgo de muerte en individuos moderadamente acondicionados físicamente (determinación realizada por test en caminador), observaron un riesgo 39% menor en mujeres, y 36% menor en varones en comparación con sujetos sedentarios. Señalan que el acondicionamiento físico moderado puede alcanzarse cumpliendo con la recomendación de 150 minutos de actividad física a la semana.

Resulta poco menos que increíble que siendo tan fácilmente alcanzable el objetivo, y de tal significación los beneficios a obtener en términos de Salud, resulte tan dificultosa su imposición, ya no sólo a nivel individual, sino, en el propio campo de la Medicina, desde donde debiera impartirse con el mayor de los entusiasmos. Sin embargo, y como señala Sallis<sup>1</sup>, seguramente si existiera una píldora que asegurara los efectos que el ejercicio físico brinda, sería el medicamento más prescrito de la historia.

Afortunadamente, en la última década se ha multiplicado la publicación de guías tendientes a orientar respecto a la realización de ejercicio físico; se trata de guías elaboradas por expertos de renombre mundial en el campo del ejercicio y la Salud que dan sustento científico a los beneficios de la actividad física en múltiples aspectos vinculados al funcionamiento de nuestros órganos y sistemas. Es un gran paso, pero el éxito está en función de los resultados, y ellos dicen que el sedentarismo crece a pasos agigantados en la población.

Si las bondades del ejercicio físico ya están claramente demostradas y si las demandas de actividad física necesarias para proteger nuestra Salud son fácilmente realizables por la mayoría de las personas, ¿qué es lo que está fallando? A nuestro criterio la falla está en quienes tenemos la responsabilidad de vehicular la información directamente a los sujetos; en este sentido existen dos situaciones particulares que ofrecen una oportunidad imperdible:

- . El ámbito educativo
- . El vínculo médico-paciente

Somos de los que creemos que lo que se aprende de chico, no se olvida más. El Instituto de Enseñanza constituye un ámbito donde el niño concurre a aprender y formarse. Nos preocupa nuestra sensación que la Educación Física constituya un área accesoria dentro de ese proceso formativo, si es que por formar se entiende que se someta a los chicos a dos clases de “gimnasia” semanales, y alguna competencia deportiva los fines de semana, sin otro objetivo que “cumplir con el programa”, y ninguna meta para el niño que no sea “salvar la materia”.

¿Cuántos padres han recibido comentarios de sus hijos respecto de sus logros en Educación Física? ¿Cuántos chicos concurren con entusiasmo a estas clases, y salen satisfechos de su aprendizaje? ¿Alguien alguna vez les explicó el por qué y para qué de la Educación Física? ¿Se les ha dado alguna vez alguna información básica del funcionamiento de nuestro organismo y los beneficios que sobre él produce el ejercicio físico? ¿Si el objetivo saludable es la práctica de ejercicio al menos 30 minutos por día, cinco veces a la semana, las dos clases semanales no sería equivalente a que sólo se les enseñe hasta la tabla del 5?

Vemos como año a año los colegios multiplican sus actividades extra curriculares para sus alumnos (enseñanza de idiomas, clases de computación, etc.), en una suerte de competencia por captar nuevos educandos. Más allá de reconocer la importancia de cada una de estas actividades, ¿qué otra cosa puede tener más valor que garantizarle a un padre, la educación en Salud de su hijo?

Todos sabemos el valor que cada uno de nosotros brinda a la instancia de una consulta con nuestro médico. Lamentablemente en la mayoría de los casos, acudimos a él por un mal que nos aqueja; ¿suena raro concurrir al médico para seguir sano no?, es una verdadera pena. Más allá de cual sea el motivo, sí seguramente depositamos toda nuestra confianza en el profesional, y de sus consejos no esperamos otro resultado que no sea el sentirnos mejor. ¿Cuántas veces nuestro médico nos ha prescrito con el mismo énfasis que nos ha recetado un medicamento, la práctica de ejercicio físico? ¿Existe en algún lugar de nuestra historia clínica un ítem que refiera a

nuestro nivel de actividad física? Si nuestro médico ha acertado en sugerirnos que realicemos ejercicio, ¿nos ha dado la dosis? sí, seguramente lo ha hecho nuestro cardiólogo después que hemos padecido un infarto de miocardio: “debe caminar cuarenta cuadras por día, todos los días” ¿Por qué después del infarto y no antes? ¿Por qué cuarenta cuadras? ¿A qué ritmo? ¿A qué hora? ¿Haga frío o calor?. Nuestra conclusión al terminar la consulta será, en el mejor de los casos, “sé que tengo que hacer ejercicio, pero no sé cómo” “¿sabrá mi doctor que tengo artrosis?” “¿sabrá el doctor de mi presión alta?” “¿qué ejercicio es bueno para mí, y cuál no?”

Seguramente además, habrá hecho mucho más énfasis en los kilos que tenemos de más y la necesidad imperiosa de eliminarlos. No dejaremos pasar aquí la oportunidad de hacerle saber al lector que es más sano un sujeto con sobrepeso pero activo físicamente, que un sujeto con peso ideal pero sedentario.

También asistimos azorados a la carrera en el descubrimiento de nuevas tecnologías diagnósticas y drogas terapéuticas, con inversiones multimillonarias. No es que desconozcamos su valor, pero mientras tanto, se ha calculado que el 70% de la población hoy enferma por causas conocidas y fácilmente evitables con simples cambios en nuestro estilo de vida.

Aunque en primera instancia no lo parezca, nuestra visión del tema es optimista; conocemos las herramientas que pueden cambiar el horizonte gris que nos amenaza. Son sencillas, disfrutables, baratas. Hemos decidido solamente utilizar otra estrategia, empezar por el ciudadano común y desde aquí poner a su disposición nuestro mejor esfuerzo para una vida sana y con calidad.

### **Bibliografía**

1. Sallis RE. *Exercise is medicine and physicians need to prescribe it!* *Br J Sports Med* 2009; 43: 3-4.
2. Blair SN, Sallis RE, Hutber A, Archer, E. *Exercise therapy – the public health message.* *Scand J Med Sci Sports* 2012.