

## **¿Es sano hacer ejercicio?**

AUTOR: José María Odriozola

### **RESUMEN**

La comunidad científica tiene establecido, a través de años de estudios y de trabajos de investigación, que hacer ejercicio físico con regularidad es saludable. Sin embargo, no faltan también detractores de esta idea, que opinan que dicha actividad puede acarrear problemas de salud, incluso graves.

El cuerpo humano está concebido para moverse y no para el sedentarismo. Debe educarse a los jóvenes a desarrollar armónicamente su cuerpo y su mente. Sin embargo, cada vez hay más obesidad entre ellos, debido a la falta de ejercicio y a los malos hábitos nutricionales. Una vez pasada la treintena, mucha gente se concienza de que puede retomar, o en algunos casos iniciar, la costumbre de hacer ejercicio físico.

Esto debe hacerse progresivamente y tras un completo chequeo médico para comprobar el estado de salud inicial. La actividad física debe ser de tipo recreacional y no empezar a competir en ningún deporte, hasta que el cuerpo haya conseguido recuperar un mínimo de facultades.

Es cierto que pueden ocurrir algunas muertes súbitas haciendo deporte, pero se ha visto que la causa fundamental de las mismas era una patología congénita no conocida por dichas personas. También pueden ocasionarse agujetas, lesiones o enfermedades, como consecuencia de un ejercicio excesivo sin adecuada preparación.

Pero la práctica de ejercicio aeróbico, con una cierta regularidad semanal, ralentiza el envejecimiento y mantiene unos saludables parámetros fisiológicos (ritmo cardiaco, capacidad pulmonar, tono muscular). Además suele ir acompañado de mejores hábitos vitales, como una nutrición más correcta, no fumar, beber menos alcohol y más agua y descansar lo necesario.