[**Longevidad y Ejercicio**](http://alcione.cl/wp2/?p=784)

Posted by [fernanda](http://alcione.cl/wp2/?author=1) on Jan 12, 2007 in [Terapias Corporales](http://alcione.cl/wp2/?cat=316) | [0 comments](http://alcione.cl/wp2/?p=784#respond)

Es notable la falta de ejercicios físicos organizados entre la gente de la tercera edad, a pesar de saberse que el ejercicio retrasa el envejecimiento. Para comprender esta aparente anomalía, debemos estudiar más profundamente cuánta actividad se necesita realmente para efectuar una contribución significativa a la longevidad.

Cuánto ejercicio hace falta para alcanzar buenos resultados? Si miramos hacia atrás en la historia, el mantener la actividad física durante toda la vida era evidente en los tiempos antiguos. Nuestros ancestros cazadores y cosechadores se mantenían altos y erguidos, tenían fuertes huesos y músculos que conservaban hasta avanzada edad.

Ejercitarse un poco todos los días es mucho mejor que esperar el fin de semana. La actividad que se inicia y se interrumpe produce tensión al cuerpo, que prefiere breves sesiones diarias. Serás tú quien decida llamar o no ejercicio a tu actividad. A algunas personas no le interesan los deportes ni la gimnasia, pero puedes mantenerte activo haciendo la cama, subiendo escaleras, caminando en vez de tomar un taxi, volviendo a la casa a pie con una bolsa de provisiones, etc. Se requiere un ejercicio más largo y sostenido para desarrollar un buen estado general, acumular músculo y aumentar la resistencia. Las actividades mencionadas sirven, básicamente, para tonificar el sistema cardiovascular, bombeando la sangre algo màs deprisa y brindando un poco de esfuerzo a los pulmones.

El doctor Steven Blair y sus colegas, del Instituto para la Investigación de Ejercicios Aeróbicos, realizaron pruebas en aparatos destinados a la marcha en el mismo sitio a más de diez mil hombres y tres mil mujeres. Siguieron al grupo durante diez años para determinar hasta qué punto el buen estado físico era una defensa.

No fue sorpresa descubrir que las personas menos activas tenían la mayor tasa de mortalidad. Entre los hombres más sedentarios, los fallecimientos eran tres veces más frecuentes que entre los de mejor estado físico. Las mujeres más inactivas presentaban una tasa de mortalidad cinco veces superior a las que presentaban el mejor estado físico. Lo sorprendente es que las mejoras más notables se producían con niveles de actividad bastante modestos. La persona que caminaba treinta minutos al día, seis días a la semana, contaba con una tasa de mortalidad casi tan baja como quien corría cuarenta y cinco a sesenta kilómetros por semana. Blair llegó a la conclusión de que no era lo mismo ejercitarse para mantener un buen estado físico que ejercitarse para estar sano. Siempre que se practique una actividad regular mínima (equivalente a caminar media hora al día) se obtienen casi todos los beneficios otorgados por el ejercicio.

Otra manera de expresar lo mismo es que desarrollar cualquier actividad física resulta muy preferible a permanecer inactivo. Según el estudio de Blair, la tasa de mortalidad de los sedentarios de ambos sexos era el doble de las personas que caminaban todos los días. Caminar quema entre 290 y 430 calorias por hora, según la velocidad con que se camine. Esto equivale a un promedio de 180 calorías en los treinta minutos necesarios para mantenerse sanos. Se puede quemar aproximadamente la misma cantidad de calorías con:

30 minutos de danza
20 minutos de tenis
17 minutos de caminata cuesta arriba
15 minutos de natación

Si quisieras gastar estas calorías en tareas domésticas, los tiempos resultarían ser:

40 minutos de limpieza doméstica
30 minutos de deshierbar el jardín
25 minutos de cortar el cesped

No estoy sugiriendo que cuentes calorías cuando te ejercitas, te ofrezco estas cifras para señalarte la facilidad con que puedes conservar tu salud sin sentirte culpable por no trotar siete kilómetros todas las mañanas o no asistir a un gimnasio. Cada vez que subes las escaleras en vez de tomar el ascensor, tu cuerpo usa sólo 4,5 calorías por cada peldaño, pero esta baja cifra es engañosa. Subir las escaleras es un excelente ejercicio aeróbico que acelera el ritmo cardíaco en diez latidos por cada peldaño subido.

Un estudio hecho en Finlandia demostró que quienes subían al menos veinticinco peldaños de escalera por día lograban un notable estado físico. Subir todo eso de una vez es demasiado (el corazón sufriría una sobrecarga peligrosa), pero quien vive en una casa de dos pisos puede fácilmente subir las escaleras varias veces al día. Agreguemos la oportunidad de hacerlo en el trabajo o al hacer las compras (ver una escala mecánica o un ascensor significa que las escaleras están cerca) y el total de veinticinco peldaños por día se logra con sorprendente facilidad. Sólo es cuestión de estar alerta a las oportunidades.

Los ejercicios aeróbicos regulares te harán más sano, pero no necesariamente darán ricos dividendos en cuanto a agregar años de vida. En realidad, ciertos estudios detallados en los que hicieron seguimiento a unos graduados de Harvard a lo largo de tres décadas demostraron que el ejercicio intensivo (el que consume dos mil calorías por semana o el equivalente de correr treinta kilómetros) alargaba la vida en uno o dos años. El cardíologo Dean Ornish ha calculado que se requieren treinta minutos de carrera, seis días a la semana, para quemar dos mil calorías. A este tiempo debes agregar media hora para cambiarte ropa e ir a la pista, y otra media hora para volver a la casa, ducharte y volver a cambiarte de ropa. Si alguien empieza a correr a los 30 años, a los 75, las horas dedicadas al ejercicio sumarán entre uno o dos años. Como esto equivale a la vida adicional que se podría obtener, el dividendo neto es cero. El ejercicio intenso brinda sólo la ilusión de prolongar la vida. Esto no significa que no debas ejercitarte a fondo, pero si lo haces, debes saber que no vas a obtener màs tiempo sino una mejor calidad de vida. Lo cual no deja de ser una gran ventaja.

Antes de decidir que la manera de evitar el envejecimiento es hacer mucho ejercicio, ten en cuenta, que según la física, eso no es sinónimo de sudor y esfuerzo. Es necesario un ejercicio regulado para crear orden y oponerse a la ley de entropía, pero el ejercicio produce efecto, sin importar lo mucho o poco que hagas, pues brinda al cuerpo la posibilidad de restaurar sutiles patrones de funcionamiento. Esta conclusión basada en el concepto cuántico ha emergido lentamente a través de pequeñas investigaciones. En los años sesenta, un fisiólogo sueco llamado Bengt Saltin quiso observar los efectos que tenía sobre el cuerpo humano el reposo absoluto en cama. A los pacientes gravemente enfermos siempre se les había indicado recuperarse en cama, pero había algunas dudas de que este consejo fuera prudente. Saltin pidió a cinco jóvenes cuyo estado variaba entre lo excelente y lo sedentario, que permanecieran tres semanas acostados en la cama las veinticuatro horas del día. Al terminar ese tiempo descubrió, estupefacto, que todos sus sujetos, cualquiera que fuese su estado físico previo, sufrían una disminución en su capacidad aeróbica igual a veinte años de envejecimento.

Fue un hallazgo asombroso, pero la parte màs fascinante es que, cuando se permitió a cada sujeto levantarse de la cama durante cinco minutos al día, se evitó casi toda la pérdida de función. No era necesario moverse ni utilizar los músculos de modo alguno. La simple exposición a una fuerza cuántica (la ley de gravedad) permitía que los cuerpos se mantuvieran normales. En un estudio estadounidense posterior se examinó a unas corredoras para ver si el ejercicio físico intenso evitaba la osteoporosis. Según algunos expertos, la mejor protección contra la enfermedad no es tomar suplementos de calcio ni de estrógenos sino lograr una buena densidad ósea en los años de la juventud. Como los huesos se fortalecen cuanto más peso deben soportar, la carrera de larga distancia debería aumentar la densidad ósea de las piernas en una proporción considerable. Aplicado al envejecimiento esto va más allá de la osteoporosis, en la que los huesos adelgazan de manera extremada. Sin llegar a contraer la enfermedad, el envejecimiento debilita los huesos a casi todo el mundo. Entre los muy ancianos, las fracturas de cadera afectan a una de cada tres mujeres y a uno de cada seis hombres.

Se comparó la densidad ósea de un grupo de jóvenes corredoras con la de mujeres que no se ejercitaban regularmente. Aunque eran un 20% más delgadas que las no deportistas, las corredoras tenían huesos más fuertes en las piernas. Esto tenía sentido, pues esos huesos estaban sometidos a más trabajo y soportaban más peso; pero los investigadores se llevaron la sorpresa de descubrir que las corredoras también tenían huesos más densos en los antebrazos, a pesar de que estos no recibían ningún peso adicional. De algún modo, todo el esqueleto compartía el mensaje de depositar más calcio en el tejido óseo, gracias a las señales químicas (probablemente bajo la forma de hormonas) activadas en el plano cuántico. Todo el cuerpo sabía que se hacía ejercicio.

En términos cuánticos, lo que promueve el orden es beneficioso para oponerse a la entropía. Toda la fisiología es una isla de entropía negativa; por lo tanto, debemos dirigir nuestros esfuerzos a conservar el orden en todos los aspectos. Como el cuerpo utiliza tanto la creación como la destrucción para mantener
en marcha sus procesos vitales, la solución no está en el trabajo constante. Es preciso equilibrar el ejercicio con el descanso, porque durante el ejercicio se produce una extensa destrucción muscular que debe restaurarse en los períodos de descanso. En todos los aspectos de la vida la clave es el equilibrio, término muy general que puede dividirse en:

Moderación
Regularidad
Descanso
Actividad

Moderación significa no llegar a extremos. Regularidad es seguir una rutina consecuente. Descanso es descanso. Actividad es actividad. Estas cuatro cosas parecen sencillas, pero tan sólo la especie humana tiene control sobre ellas, por ser la única especie dotada de consciencia de sí. En los animales inferiores
es el instinto el que dicta el ciclo de descanso y actividad, que los humanos pueden ignorar libremente. Si
lo ignoramos en la dirección equivocada, lo que hacemos es acelerar la entropía. Esto se ha hecho visible en los peores aspectos de la vida moderna, que paradójicamente mezcla la mayor comodidad con un creciente desorden.

Un llamativo ejemplo de cómo reflejan nuestros cuerpos el desequilibrio de nuestro estilo de vida está en los trastornos cardíacos, principal dolencia de los ancianos de nuestra sociedad, causantes de más muertes que todas las otras enfermedades sumadas. El hecho de que la vida moderna tienda a ser tan desequilibrada en desafío a las necesidades innatas del cuerpo, no pasa desapercibido para la fisiología.
Tu cuerpo envía señales inconfundibles cada vez que no se satisfacen sus necesidades. El estómago dice que está demasiado lleno, los músculos tiemblan cuando se les exige más allá de su capacidad. Quienes prestan atención a los instintos del cuerpo, quienes tratan de fluir con la actividad diaria en vez de empujar y correr, tienen más posibilidades de establecer un ritmo natural, pese a los pocos requisitos físicos de la vida moderna.

Los gerontólogos han descubierto que el músculo tiene mucha responsabilidad en la vitalidad general del cuerpo. Basándose en su investigación, Evans y Rosenberg afirman que, al adquirir músculos en años avanzados, las personas pueden rejuvenecer notablemente toda su fisiología; siendo que antes se consideraba que la pérdida de fuerza muscular era inevitable al aumentar la edad. Las investigaciones probaron decisivamente que esta tendencia se puede revertir. Se sometió a doce hombres cuyas edades variaban entre 60 y 72 años a tres sesiones semanales de levantamiento de pesas bajo supervisión, durante tres meses. Al terminar el experimento, la fuerza de los hombres había aumentado dramáticamente; el tamaño de sus cuadriceps era más del doble y los poplíteos se habían engrosado a más del triple.

El mismo régimen de ejercicio que desarrolló los músculos ayudó a poner en línea a los otros bio-marcadores: mejoró la presión arterial y la tolerancia del azúcar sanguíneo; se revirtió la típica declinación metabólica de la edad avanzada y se estabilizó la capacidad del cuerpo para regular su temperatura interna. El buen estado físico también se relaciona íntimamente con el bienestar general. Aunque no era ese el objetivo principal, los participantes del experimento se sentían mucho más jóvenes y de mejor ánimo.

Enfatizamos que una de las maneras más simples de evitar la entropía es dar al cuerpo algo que hacer. La actividad se define como aplicación ordenada de energía, sin ella la energía se disipa, simplemente. Está comprobado que el descuido físico y mental – el síndrome del desuso favorece el envejecimiento prematuro. No hay grupo que corra mayor riesgo de depresión, enfermedad y muerte prematura que el de las personas completamente sedentarias. La importancia del ejercicio sistemático para todas las edades está bien fundamentada por las muchas investigaciones sobre el tema. Incluso, el ejercicio puede revertir la entropía ya establecida, aumentando los años y la calidad de vida.