

# PONGA SU VIDA EN FORMA

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Cualquier momento es ideal para salir, ponerse en forma y renovar nuestro compromiso por llevar un estilo de vida saludable. Estos son algunos consejos útiles para tener en mente mientras se pone en forma esta primavera.

## 1. TOME TIEMPO PARA EL CALENTAMIENTO

Dedicar de 5 a 10 minutos a los ejercicios de calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio. Camine antes de trotar. Trote antes de correr. Sólo caliente a un paso que gradualmente haga latir su corazón entre 50 y 60 por ciento de su índice cardíaco máximo. No olvide los estiramientos. Moverse de lado a lado calienta sus músculos y los prepara para el ejercicio. Los músculos calientes permiten un rango mayor de movimiento a sus articulaciones y disminuyen la posibilidad de una lesión.

## 2. PIENSE EN LA VARIEDAD

¿Alguna vez ha iniciado un programa de acondicionamiento físico que después descontinúa? El motivo pudo haber sido el aburrimiento. Un programa que incluye varias actividades de acondicionamiento físico; por ejemplo, caminata o ciclismo los lunes y miércoles; jugar tenis o nadar los viernes y domingos ayudará a mantener su interés y motivación. ¿Necesita un cambio de escenario? Pruebe cambiar el lugar donde hace ejercicio siguiendo una ruta nueva para caminar o andar en bicicleta. Contar con opciones distintas le permite elegir según su estado de ánimo y mantiene la frescura de su programa.

## 3. TOME ANTIOXIDANTES

No olvide el importante papel que desempeña una nutrición correcta para lograr un estilo de vida activo. Como el ejercicio puede aumentar la formación de radicales libres, siempre es bueno tener algo de protección extra. Los antioxidantes, como la vitamina C y el beta caroteno, pueden desempeñar un papel en prevenir las lesiones celulares y retardar la fatiga muscular. Trate de consumir cuando menos cinco porciones de frutas y verduras al día, ya que están repletas de poderosos antioxidantes. Nuestros productos de nutrición específica también proveen antioxidantes clave que protegen a los músculos y articulaciones contra el estrés antioxidante inducido por el ejercicio. Así que recuerde agregar antioxidantes a su dieta y benefíciase al máximo de su programa de acondicionamiento físico.

# SIETE MANERAS DE LUCIR EXCELENTE

## Concéntrese en estos importantes grupos musculares

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

¿Cuál es la manera más fácil de ejercitar a todo el cuerpo? Muy sencillo. He desarrollado lo que yo llamo los "7 Elementales"; es decir, los siete grupos musculares principales en los que trabajaremos durante la semana. Los 7 Elementales incluyen:

1. Pectorales
2. Bíceps (frente de los brazos)
3. Tríceps (dorso de los brazos)
4. Abdominales (se pueden trabajar todos los días)
5. Espalda
6. Frente de las piernas
7. Dorso de las piernas

Generalmente divido la sesión de ejercicio en días alternados: el primer día trabajo la parte superior del cuerpo, al siguiente día, la parte inferior. Trabajo los abdominales diariamente para ayudar a fortalecer el tronco o zona media (core). Un nivel saludable de ejercicios cardiovasculares significa 15 minutos de ritmo cardiaco elevado. Hay muchas pruebas que apoyan la noción de que 15 minutos diarios de ejercicio cardiovascular tiene un impacto profundo en la salud del corazón.

No se esfuerce por dedicar una hora a la caminadora porque el beneficio adicional es mínimo, e incluso podría trabajar en su contra.

En el cuerpo existen aproximadamente 260 músculos. Entonces, ¿por qué trabajar sólo siete?, y ¿por qué estos siete precisamente? Bueno, pues se trata a final de cuentas de obtener el mayor beneficio por el esfuerzo. Al hacer ejercicio es mejor trabajar con los grupos grandes de músculos. Es como si estuviera afinando el motor de un auto normal en lugar de uno de juguete. Entre más grande el músculo, mayor será el beneficio metabólico y mayores los dividendos para mantener el peso. El grupo de los 7 Elementales, consiste en el menor número de grupos musculares con los que se tiene que trabajar para derivar el máximo beneficio de una rutina de ejercicio. Usted puede hacer ejercicio con más o menos músculos, pero si ataca a éstos en particular, obtendrá el máximo beneficio. Asimismo es importante entender que el cuerpo es una máquina balanceada y que debe trabajarse la parte superior e inferior, el frente y el dorso. Los siete grupos musculares le dan un balance total de una manera fácil.

## ¿CON CUÁNTA FRECUENCIA DEBE HACER EJERCICIO?

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

La cantidad de ejercicio que haga depende de su agenda, pero yo recomiendo de tres a cinco veces por semana. Yo hago ejercicio todos los días, pero incorporo una enorme variedad a mi rutina por muchos motivos. Uno de ellos es para conservar el interés. Otro, es para mover el estrés por todo el cuerpo. No hay que repetir el mismo ejercicio todos los días porque se desgastan las articulaciones, huesos, músculos tendones y ligamentos.

Generalmente, recomiendo dividir la semana. Para quienes sólo puedan hacer ejercicio tres veces por semana, que yo considero lo mínimo, pueden hacerlo lunes, miércoles y viernes; o martes, jueves y sábado. Esto les deja un día intermedio para reposo. Este tiempo de reposo le da al organismo la oportunidad de crecer y reparar el daño causado por el ejercicio. En esos tres días usted puede rotar los ejercicios. Así, el lunes ejercitaría la parte superior del cuerpo y abdominales; el miércoles, la parte inferior del cuerpo y abdominales; luego el viernes, nuevamente la parte superior del cuerpo y abdominales. Al siguiente lunes, podría rotar de manera que ejercitara la parte inferior del cuerpo y abdominales; el miércoles, la parte superior del cuerpo y abdominales; y luego el viernes, nuevamente la parte inferior del cuerpo y abdominales.

Esto deja un tiempo de reposo necesario entre los ejercicios para una salud muscular óptima. Tres días a la semana son la rutina básica mínima. En cada día, las sesiones deben dividirse en ejercicios cardiovasculares y de resistencia. 30 minutos de cada uno resulta perfecto. También los ejercicios cardiovasculares deben de rotarse. El lunes podría hacer caminadora, el miércoles, bicicleta y el viernes, la caminadora elíptica. Una vez más, esto da variedad para no aburrirse y distribuye el estrés entre todos los tejidos del cuerpo para evitar las lesiones por uso excesivo que son tan comunes.

Si usted prefiere hacer más ejercicio, entonces se recomiendan cinco o seis días a la semana. Con más días, usted puede dividir sus sesiones aún más. Por ejemplo, el lunes en lugar de sólo ejercitar la parte superior del cuerpo, puede hacer ejercicios muy específicos, como el pecho y bíceps con abdominales. Recuerde que los abdominales se hacen todos los días para fortalecer la zona media del cuerpo. Después el martes, usted puede hacer ejercicios específicos para la parte inferior del cuerpo como cuádriceps, pantorrillas y abdominales. El miércoles, volvería a ejercitar la parte superior del cuerpo. En este caso, espalda superior, tríceps y abdominales; el jueves, corvas y abdominales. Después el viernes puede repetir la sesión del lunes y de esta manera completar el círculo habiéndole dado al cuerpo tiempo suficiente para reposar. Esta es la mejor rutina para las personas que no tienen tiempo para dedicarle dos horas al gimnasio todos los días.

Los ejercicios cardiovasculares deben hacerse después del entrenamiento de fuerza. Yo lo prefiero así por un par de razones. Primeramente, no estará tan cansado en su sesión de fuerza, para la que es importante estar bien descansado. Un segundo motivo es la transpiración. Después de correr en la caminadora o escaladora durante 30 minutos, la transpiración y sales de su cuerpo salen por los poros, lo que dificulta la sesión con pesas. La barra se le resbalará de las manos, usted se resbalará en las máquinas, etc. Así que trate de trabajar primero con las pesas y luego la sesión cardiovascular. El único motivo por el que llego a recomendarle a algunas personas iniciar con el ejercicio cardiovascular es cuando son muy rígidas y me dicen que sus músculos están fríos por las mañanas. Me parece que para estas personas el ejercicio cardiovascular primero puede mejorar sus sesiones de ejercicio, ya que les da mayor agilidad y hace que les circule la sangre.

## QUEMADORES DE CALORÍAS: ACTIVIDADES PARA ENTRAR EN CALOR

Por Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D.

A la hora de quemar calorías, la mayoría de nosotros desea obtener el mayor beneficio del ejercicio que se pueda. Para muchos, entre más calorías quememos, mejor nos sentiremos con nuestra sesión de ejercicio. Si bien el gasto de energía no debe ser la única medida de una buena sesión (recuerde, le hace bien y además también lo hará ¡sentirse bien!) es útil saber el costo de alguna actividad expresado en calorías.

Precaución, sin embargo, a la hora de contar calorías: el solo hecho de quemar más calorías sólo constituye parte del camino hacia una mejor salud. Una dieta bien balanceada, baja en grasa, bastante descanso y una actitud sana también son esenciales. Y por supuesto, todo con moderación... incluyendo el ejercicio.

### CÓMO LEER EL CUADRO:

Los números en el cuadro de la siguiente página corresponden al número de calorías que quemarán las personas por minuto realizando distintas actividades. Hay varias cosas que tener en mente al estudiar este cuadro. Con el ejercicio es realmente cierto que usted sacará lo que invierta. Si nada más asiste a la clase de ejercicio sin ponerle mucho interés, no le hará mucho bien. Para aprovechar su sesión de ejercicio al máximo, entréguele todo. No importa si es menos de lo que hacen los demás. No olvide buscar otras formas pequeñas de aumentar de número de calorías que queme cada día. Le sorprenderá saber que es posible quemar más calorías tan sólo volviéndose más activo en su vida cotidiana. Actividades como subir las escaleras, caminar distancias cortas en lugar de tomar el auto, y realizar quehaceres de la casa son formas excelentes de quemar más calorías.

## CUADRO DE ACTIVIDADES QUE QUEMAN CALORÍAS

Como ejemplo de la manera de usar este cuadro, busque cuántas calorías está quemando al realizar diferentes actividades. Entre más activo sea el ejercicio, mayor será el número de calorías quemadas.

ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	CALORÍAS APROX./HORA PARA PERSONA DE 154 LB.*
Caminar al aire libre	370
Jardinería ligera /trabajo en el patio	330
Bailar	330
Golf (caminando y llevando palos)	330
Ciclismo (<10 mph)	290
Caminar (3.5 mph)	280
Levantar pesas (sesión ligera general)	220
Estiramiento	180
ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA	CALORÍAS APROX./HORA PARA PERSONA DE 154 LB.*
Correr / trotar (5 mph)	590
Ciclismo (>10 mph)	590
Nadar (estilo libre lento)	510
Aeróbicos	480
Caminar (4.5 mph)	460
Trabajo pesado en el patio (partir madera)	440
Levantar pesas (esfuerzo vigoroso)	440
Baloncesto (vigoroso)	440

\*Las personas que pesen más de 154 libras (70 Kg.) quemarán más calorías que las personas que pesen menos.  
Adaptado de: Dietary Guidelines for Americans 2005.

## ¿CUÁNTO ESFUERZO SE NECESITA PARA QUEMAR CALORÍAS?

La mayoría de las personas suelen sobrestimar la cantidad de calorías que se queman con el ejercicio y suponen que un poco quemará las calorías de cualquier exceso. El siguiente cuadro muestra las calorías de varios alimentos, junto con la cantidad y tipo de ejercicio necesario para quemarlas.

ALIMENTO	CANTIDAD	CALORÍAS	TIEMPO PARA QUEMARLAS...
Chocolate pequeño	1	25	6 minutos de caminata
Palomitas de microondas	4 tazas	140	20 minutos de bicicleta
Papa con cáscaras queso y tocino	1 porción promedio	1,100	187 minutos de baile
Barra de chocolate	1 barra	280	30 minutos de tenis individual
Brownie con helado	1½ taza	780	90 minutos de jugar raquetbol
Papas fritas	1 onza	160	90 minutos de lanzar el disco
Pizza con base rellena	2 rebanadas	1,000	2½ horas de patinar en hielo
Dona glaseada de chocolate	1 dona	360	1 hora de béisbol
Mocha frappuccino con crema batida	16 onzas	380	130 minutos de billar
Pay de calabaza con crema batida	1 rebanada	350	30 minutos saltar la cuerda
Relleno de pavo	1 taza de relleno y ½ taza de salsa	425	100 minutos golf (sin carro)
Galletas con chispas de chocolate	4 pequeñas	400	120 minutos de boliche
Nueces mixtas	½ taza	435	165 minutos de sacudir
Queso con macarrones	1 taza	430	45 minutos de subir escaleras
Pay de nuez	1 rebanada	500	60 minutos de natación
Hamburguesa doble con papas fritas	1 hamburguesa y 1 orden gde. papas	1,100	2 horas de trote
Aderezo	2 cucharadas	150	30 minutos de aeróbicos
Mayonesa	1 cucharada	100	22 minutos de caminata rápida

# EJERCICIO PARA LA MENTE Y EL CUERPO

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.

Hay muchos beneficios en el ejercicio y todos los días descubrimos nuevos.

Recientemente un artículo en Newsweek explicó la manera en que el ejercicio puede impulsar el poder del cerebro y combatir enfermedades como el Alzheimer. Esta es la información más increíble en una, de por sí larga, lista de beneficios. Las nuevas investigaciones con modelos animales han demostrado que el ejercicio estimula una hormona llamada IGF-I o insulina como el factor de crecimiento-I que a su vez, viaja al cerebro para estimular la producción de otro factor neurotrópico (BDNF). Se cree que el BDNF facilita un proceso en el que se ramifican las células nerviosas del cerebro animal para comunicarse entre sí. De hecho las investigaciones apoyan la teoría de que un cerebro con niveles menores de BDNF tiene más dificultades para retener información nueva.

¡Qué sorprendente es el ejercicio! ¡No solamente fortalece al cuerpo, sino que también a la mente! El ejercicio no solamente retarda el proceso de envejecimiento del cerebro, sino que lo revierte. Los estudios han demostrado que los adultos activos padecen menos inflamación en el cerebro y menos ataques isquémicos transitorios, o mini-accidentes cerebrovasculares, que pueden afectar la cognición. Las personas que hacen ejercicio con regularidad suelen tener niveles superiores de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, como la serotonina, dopamina y norepinefrina. Con tantas personas tomando medicamentos psicotrópicos, el ejercicio está probando su valor como método económico de conservar la salud mental. Al igual que la masa muscular del cuerpo, al cerebro hay que usarlo o perderlo. Al cabo de un solo mes de suspender la actividad física, las nuevas conexiones de tejido cerebral que hayan formado, prácticamente vuelven a encogerse a su estado normal.

Muchos padres de hijos con desorden de déficit/hiperactividad de atención (ADHD, por sus siglas en inglés) ya conocen los beneficios de la actividad física para sus hijos. Ésta ayuda a regular sus estados de ánimo. Una prescripción de ejercicio a menudo puede administrarse conjuntamente con las medicinas para estos niños con ADHD, o incluso puede reemplazar un régimen de medicamentos.

Esto también tiene muchas y amplias implicaciones para los niños en las escuelas y sus programas educativos. Muchas escuelas han reducido el número de clases de educación física para dar más tiempo a las clases en el aula, lo que podría ser en detrimento de los niños. Un tiempo adicional en el patio de la escuela de hecho podría mejorar las calificaciones que sacan los niños en sus exámenes. Lo maravilloso de introducir la educación física a una edad temprana en la escuela, es que establece la pauta para el ejercicio en el futuro. Una vez que se establece un hábito sano como el ejercicio, éste suele continuar. Cuando la gente comprende su importancia, el ejercicio se vuelve una rutina regular.

Así que ya conocemos las bondades del ejercicio para toda clase de salud. El ejercicio no solamente ayuda con las condiciones crónicas, sino que también promueve el bienestar.

## INCORPORA ACTIVIDADES FÍSICAS EN SU RUTINA DIARIA

- Use la escalera en lugar del elevador o escalera eléctrica, para subir cuando menos unos cuantos pisos. Si tiene que usar escalera eléctrica suba por los escalones como en cualquier escalera.
- Camine o use la bicicleta para llegar a destinos cercanos en lugar de usar siempre el automóvil.
- Cuando vaya al centro comercial, estacione el auto lo más lejos que pueda de donde piense comprar.
- Baje del autobús unas calles antes de llegar a su destino o estacione el auto a varias calles de su trabajo.
- Haga ejercicio mientras vea la televisión, sobre todo durante los comerciales.
- Oculte el control remoto y levántese para cambiar los canales del televisor o ajustar el volumen.
- Ocúpese de las labores del hogar como pasar la aspiradora, lavar los pisos, pulir los muebles o lavar ventanas.
- Lleve a su perro a caminar.
- Trabaje en su jardín o patio levantando hojas o barriendo.
- Haga una caminata corta antes del desayuno y después de la cena.
- En el trabajo, dedique la mitad de su hora de almuerzo para comer sus alimentos y la otra mitad a caminar alrededor del edificio o estacionamiento. Pida a sus compañeros que lo acompañen.
- Suba y baje escaleras durante sus descansos en el trabajo.
- Varias veces al día tómese unos momentos para moverse y estirar las piernas, sin importar lo que esté haciendo.
- Camine mientras hable por su teléfono celular o inalámbrico.
- Limpie la cochera u organice sus clósets o gabinetes de la cocina.
- Vaya de compras. No tiene que comprar algo; simplemente recorra los pasillos y vea los artículos.