

Qué ejercicios practicar en cada etapa de la vida para tener una buena salud

Los beneficios del deporte son de sobra conocidos y trascienden la mejora de la forma física y la pérdida de peso. Herbalife Nutrition coincide con la OMS en que, se tenga la edad que se tenga, lo que hay que evitar es el sedentarismo. Para ello, la multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable propone una serie de recomendaciones de ejercicio en función de la etapa vital en la que se encuentre cada uno

Los beneficios que implica la práctica del ejercicio son de sobra conocidos y trascienden la mejora de la forma física y la pérdida de peso. Algunos de ellos son, la mejora de la presión arterial, el mantenimiento de una buena densidad ósea, la reducción del riesgo de padecer diabetes de tipo 2 o de algunos tipos de cáncer, la mejora de la calidad del sueño, o un aumento de la flexibilidad y el fortalecimiento de la musculatura.

Pese a conocer los beneficios del deporte, son todavía muchas, demasiadas, las personas que se resisten a incorporar este hábito tan saludable en su rutina diaria. Muchos expertos en salud recomiendan incluir este hábito de forma progresiva y sin que sea disruptivo con nuestra vida. El objetivo es incluir metas alcanzables que poder ir logrando. Una propuesta que realiza la multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable Herbalife Nutrition, y que es interesante porque es asequible para adentrarse en el mundo de la actividad física, es comenzar realizando 10 minutos de ejercicio al día, porque, si se quiere, todo el mundo puede sacar 10 minutos de su agenda, pero hay que fijarlos y mantenerlos, la constancia es la clave. Este sería un gran paso para comenzar a activar el cuerpo y dejar de lado la vida sedentaria.

España, según uno de los últimos estudios publicados sobre ejercicio, de agosto del 2021, se sitúa como el cuarto país europeo con más población sedentaria. Esta cifra no sorprende si se analiza cuál es la primera causa de defunción en el país según datos del Instituto Nacional de Estadística del año 2020: las enfermedades cardiovasculares (24,3%). Por ello, es comprensible que el personal sanitario y los expertos, incluyendo la Organización Mundial de la Salud (OMS) – con sus Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios–, animen a la población a realizar más actividad física, adaptándola a su edad, etapa vital, o condición física individual.

En palabras del Dr. Álvarez, médico especialista en Medicina de Deporte y nutricionista y miembro del Consejo Consultor de Herbalife Nutrition, “todo el mundo tiene una o varias actividades deportivas que le van como anillo al dedo, bien por sus necesidades, por sus gustos, por sus posibilidades o por su condición. La clave es plantearlo como algo innegociable en nuestra vida en vez de como una forma de ocio que haremos si no tenemos nada que hacer. Además, en los deportes con un alto componente técnico, se disfruta más a medida que se avanza en esa técnica, da lo mismo que sea pádel, remo, ciclismo de montaña o patinaje...”.

Independientemente de la edad, ¿cuánto deporte se debe realizar?

La edad influye en todas las recomendaciones que la OMS hace, porque las necesidades que tiene cada grupo poblacional son específicas. Lo que sí que está claro, como afirma este organismo, es que hay que evitar a toda costa el sedentarismo, independientemente de la edad o del grupo poblacional al que se pertenezca. Esto quiere decir que, por ejemplo, los niños deberían realizar algún deporte, al menos una hora al día, porque es bueno para su desarrollo. Los adultos, es decir, las personas que tienen entre 18 y 64 años necesitan de, al menos, hora y cuarto de actividad física intensa a la semana o dos horas y media, si esa actividad fuera moderada, con el fin de fortalecer su musculatura. Los tiempos, en este caso, se mantienen también para aquellas personas mayores de 65 años, pero el tipo de ejercicios se centran en la fuerza y el equilibrio, porque el fin de ejercitarse para ellas es prevenir la sarcopenia (la pérdida de masa muscular) para proteger la salud ósea y así evitar las caídas y las lesiones y el deterioro que estas conllevan.

Entonces, ¿qué tipo de deporte se tiene que hacer según la edad?

Los niños y los adolescentes pueden hacer cualquier tipo de ejercicio, desde actividades aeróbicas, como pueden ser pasear, montar en bici o actividades de ocio que impliquen moverse y que se pueden practicar en familia, hasta nadar (importante aprender de pequeños para desarrollar una buena técnica para toda la vida), o pueden practicar deportes de equipo como el baloncesto, fútbol, vóleybol, etc., que son deportes con un valor educativo y sociabilizador añadido y que les van a ayudar en un correcto desarrollo de su masa muscular y su esqueleto.

Los adultos deben buscar algo que se adapte a sus condiciones, posibilidades y tiempos. Las actividades físicas aeróbicas, de una intensidad más moderada, requieren de un mayor tiempo de práctica para conseguir beneficios y cubrir las recomendaciones de la OMS. Como actividades moderadas se puede elegir realizar yoga o pilates, por ejemplo; aunque se debería tratar de entrenar al menos dos días a la semana la fuerza muscular de manera más específica (trabajo de gimnasio). También es recomendable subir escaleras en vez de coger el ascensor o priorizar los desplazamientos andando o en bicicleta. Además, estar en casa ya no es una excusa para no ejercitarse y, de paso, mejorar la postura. En ese sentido, Herbalife Nutrition propone una serie de ejercicios para los que solo se necesita una silla de escritorio.

Para los mayores de 65 años lo importante es mantenerse activo. La actividad física y mental evita problemas de salud y reduce el riesgo de depresión y el deterioro cognitivo. Por lo que realizar las tareas domésticas, obligarse a salir a andar a diario, moverse en bicicleta o incluso entrenar. Se debe entrenar sobre todo la fuerza, la elasticidad y el equilibrio, bien con un entrenador/monitor o participando en grupos de estas actividades. Todo esto va a ayudar a mantener un buen estado de salud física y mental. Y si, además, estas actividades se realizan con otras personas, se mejoran también las relaciones sociales e interpersonales, lo que es fundamental para nuestros mayores.

¿Y qué se debe hacer si se tienen afecciones crónicas, se está embarazada o se tiene alguna discapacidad?

En primer lugar, lo prioritario es que se hable con el médico de referencia y ponerse en manos del equipo de profesionales que lleve la salud de cada uno. Si no pautan nada específico ni hay algún tipo de contraindicación, el deporte en todas sus vertientes es positivo para las personas. Algunas situaciones tienen necesidades más específicas.

Para las embarazadas, por ejemplo, es recomendable incluir ejercicios de estiramientos y que impliquen un fortalecimiento muscular. El Dr Álvarez recalca, “tienen que fortalecer el cinturón abdominal y el suelo pélvico, pero evitando las sobrecargas sobre la columna y minimizando el riesgo de caídas y evitando movimientos bruscos o violentos (sobre todo en el tercer trimestre)”. En el puerperio, continúa el especialista, “la clave es la progresión; y, si ha habido alguna complicación, como una cesárea, con la supervisión de su médico para ir autorice los pasos en esa progresión.”

Las personas con afecciones crónicas deben, además de realizar el deporte que más se adecúe a sus posibilidades, tratando de buscar actividades que mejoren su capacidad funcional. Por ejemplo, cuenta el Dr. “la natación o actividades de piscina, por el ambiente húmedo y el trabajo respiratorio son ideales para personas con problemas pulmonares. Para personas con osteoporosis, actividades como la comba o el baile con un esfuerzo muscular moderado pero continuo y pequeños impactos, van a ser muy beneficiosos para las mejoras de su esqueleto.”

En el caso de las personas con discapacidad, también se recomienda realizar actividades físicas con regularidad. Las mejoras que tiene el deporte en su salud, a cualquier edad, son, de nuevo, muy amplias y siempre positivas, ayudando a mejorar en gran medida su calidad de vida. En las discapacidades motoras, las actividades físicas que prioricen la movilidad, el equilibrio y el entrenamiento de fuerza están especialmente indicadas. Al ser una población con más riesgos, es importante que su actividad cuente con la tutela o supervisión de un profesional, e incluso el apoyo de un médico especialista.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio para sus distribuidores independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por distribuidores independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, por favor visite IAmHerbalifeNutrition.com.

Datos de contacto:

Cristina Villanueva Marín
664054757

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>