

La constancia tiene premio

Grandes resultados con poco esfuerzo

Los beneficios que el ejercicio físico tienen para la salud son de sobra conocidos. Por eso, unos meses antes de que llegue el verano, una de las metas más anheladas es la de ponernos en forma y practicar deporte. Cuanto antes comencemos, antes lo lograremos ¡Manos a la obra!

El primer objetivo suele ser inscribirnos en el gimnasio con el propósito de asistir asiduamente. La realidad, a posteriori, resulta ser más cruda. Las primeras semanas acudimos a diario. Las siguientes, por el contrario, comenzamos a cejar en nuestro empeño. Apenas sin haber llegado a culminar un mes, optamos por quedarnos en el sofá de casa viendo la tele. Hace un poco de frío, más de lo normal para nuestro templado clima en las islas y pocas cosas nos apetece tras un arduo día de trabajo. Algo similar sucede al mismo tiempo con la dieta. El verano se acerca y decidimos abordar un nuevo plan nutricional. Unos, los más racionales, basan su programa en ensaladas y frutas variadas. Otros, en cambio, ponen en práctica la más revolucionaria y sensacionalista dieta en ciernes. Los más espartanos, apenas comen. En la mayor parte de los casos la secuela acaba siendo idéntica. Empezamos con mucho entusiasmo y al cabo de dos o tres semanas terminamos por abandonar. La razón de todo este despropósito es diáfana.

EL FRÍO NO ES NUESTRO ALIADO

El invierno puede no ser la época más adecuada del año para comenzar drásticas rutinas de ejercicio y dieta porque los días son cortos y oscuros, impera el frío y la lluvia por lo que nuestro organismo nos pide comida, reclusión y sueño, no dieta y ejercicio. El consejo para profanos y sedentarios, en definitiva, para aquellos individuos no acostumbrados a hacer ejercicio y que pretenden comenzar un nuevo estilo de vida es efectuar pequeños cambios.

IR POCO A POCO

Reducir la bollería, el chocolate o el pan, pero no eliminarlo por completo. Aprovechar los momentos de buen tiempo y luz para iniciar paulatinamente actividad física que puede ir desde una simple caminata a ritmo rápido hasta carrera continua a ritmo lento. Llegada la primavera y el arribo de un mejor tiempo, podremos sustituir, ahora sí totalmente, la bollería por frutas frescas, yogurt, ensaladas y cereales, así como registrarnos con determinación en el gimnasio. Llegada la época estival, habremos hecho los deberes y no nos deberemos encomendar a la soporífera e inefectiva, "Operación Verano".

SUPERVISADO POR UN PROFESIONAL

Además es un deber contar con la ayuda de un profesional que nos puede prescribir las actividades más adecuadas a realizar, los alimentos a tomar, como combinarlos (con el fin de crear un estatus endocrino lipolítico -rompe-grasas), así como hacernos un seguimiento mediante test de "cineantropometría", para verificar el tipo de

peso -naturaleza del tejido- que estamos perdiendo. Con ello evitaremos el engaño a que nos somete la báscula en las famosas dietas yo-yo, un círculo vicioso en el cual dilapidamos toda suerte de tejidos y líquidos salvo el que nos gustaría perder: la masa adiposa.

PEQUEÑOS CAMBIOS HOY, GRANDES CAMBIOS MAÑANA

Cierto tiempo atrás un colega me relataba una experiencia sucedida durante un estudio. Se analizaba el acondicionamiento físico de un cuerpo de funcionarios del Estado (policías, bomberos...). La mejor marca en el test de resistencia aeróbica la había ejecutado uno de los miembros más veteranos. El susodicho, interpelado por su proeza, fue tajante: "Hago ejercicio sistemático desde que era muy joven. No he dejado nunca de correr". Asimismo, concurrimos incrédulos a lo que hasta hace poco más de un par de décadas parecía una quimera: deportistas muy competentes sobrepasando la treintena, que mantienen excelso rendimientos en disciplinas tan exigentes como pueden ser el boxeo o el atletismo.



NO SÓLO DE PAN VIVE EL HOMBRE

■ Comencemos por la alimentación. La variedad en la ingesta es la tónica que debe regir cualquier tipo de dieta. Dicho lo cual, debemos partir de la premisa de que realizar recomendaciones alimentarias universales no es posible ni adecuado.

■ Para prueba un botón: especialistas y asociaciones internacionales con peso específico en el tema como el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, famosa por la creación de la archiconocida Pirámide Alimentaria, posteriormente rediseñada en el año 2005; la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, o la propuesta de Pirámide de Alimentación Saludable del doctor Walter Willett, experto en Epidemiología Nutricional y jefe de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, muestran modelos que, si bien son similares, no presentan una igualdad categórica absoluta.

■ Es por eso que debemos usar el sentido común. Una alimentación equilibrada y adecuada debe marcar la dinámica del proceso.



PRINCIPIOS RECOMENDADOS


■ **PRIMER PRINCIPIO** o "Ley de la cantidad" que hace referencia a los requerimientos energéticos diarios (necesidades calóricas).

■ **SEGUNDO PRINCIPIO** o "Ley de la calidad" que hace referencia a que el régimen debe ser completo en macro y micronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y líquidos) y no carente.

■ **TERCER PRINCIPIO** o "Ley de la armonía" que certifica la proporción que deben guardar los nutrientes entre sí, sin descompensaciones.

■ **CUARTO PRINCIPIO** o "Ley de la adecuación" que pone énfasis en que la alimentación debe adaptarse a las necesidades particulares individuales (sexo, edad, gusto, economía).

TRANQUILO, TE CUIDA UN GRAN PROFESIONAL, TE CUIDA UN ENFERMERO

 Colegio Oficial de Enfermería de Las Palmas