

Curves®



nuestra masa muscular y fuerza. Entre más temprano comencemos, mejor.

HUESOS. Los huesos frágiles causan más de 1,5 millones de fracturas por año en Estados Unidos. Los huesos responden a la actividad física, ejercicio de fuerza y medicamentos, esto debe de tomarse en cuenta después de haber sido evaluado por un médico y que exista una debida prescripción para evitar más pérdida de hueso.

SALUD MENTAL. Aquellas personas que son activas son menos propensas a desarrollar depresión, además, el ejercicio ayuda también a las personas ya diagnosticadas con este padecimiento. Según un estudio reciente, la actividad física parece ser más efectiva que la terapia cognitiva e inclusive que los medicamentos antidepresivos.

PESO. Conforme envejecemos notamos cómo aumentamos o ganamos de peso. Esto se debe a que muchas veces los patrones alimenticios no mejoran y a que los niveles de actividad física disminuyen. Si no

se toman medidas al respecto, se podría aumentar hasta 5 libras por año o más. Usualmente este exceso de peso se acumula en la zona del abdomen, se sabe que la grasa abdominal está ligada a una variedad de enfermedades crónicas. Por lo tanto, es importante mantener el peso en un rango saludable por medio de un programa de ejercicios estable y un plan de alimentación adecuado.

SISTEMA INMUNE. Si frecuentemente usted está resfriado puede significar que su sistema inmune está decaído. Se recomiendan de 30 a 45 minutos de ejercicio cinco días a la semana, pero tenga cuidado de no excederse, ya que el sistema inmune puede deteriorarse si usted se ejercita de manera muy intensa y en sesiones prolongadas. Lo mismo sucede con la inflamación, esta se puede disminuir con ejercicio regular, pero si hace ejercicio de manera enérgica puede exacerbar el dolor o ser más propenso a lesionarse.

En resumen, usted debe optar por un programa de ejercicio aeróbico de intensidad moderada y con una duración de al menos 30 minutos todos los días. Esto para disminuir las probabilidades de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes o distintos tipos de cáncer. Para reducir de manera sustancial el peso corporal, debe ejercitarse de 60 a 90 minutos diarios. Para aumentar masa muscular y prevenir la pérdida de hueso, realizar entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana.

Curves®



EL EJERCICIO REGULAR

EL EJERCICIO REGULAR COMBATE UNA MULTITUD DE ENFERMEDADES

Por Ann Gowans

El clima soleado ya está acá, por lo que este es el momento de recordar que nunca es tarde para comenzar un programa de ejercicios. La información científica más reciente nos indica que aún cuando tengamos más de 90 años, nuestros sistemas corporales pueden ser estimulados por medio del ejercicio.

“De la cabeza hasta la punta de nuestros pies, la actividad física es el estímulo que pone a trabajar la mayoría de nuestros órganos a su máximo esfuerzo” comenta la experta de la Universidad de Tufts, Miriam Nelson.

Nelson y sus colegas explican 10 maneras en las cuales la inactividad física afecta nuestro cuerpo, ya que cuando somos sedentarios, nuestra habilidad para transportar el oxígeno de la sangre a las células disminuye. Acá está la lista:

DIABETES. La sensibilidad a la insulina disminuye cuando somos inactivos, sin embargo, esta responde positivamente cuando nos ejercitamos. El tipo más común de diabetes, la tipo 2, ocurre cuando el cuerpo se vuelve insensible, o resistente, a la insulina en el cuerpo. Conforme la función de la insulina merma, los niveles de azúcar en sangre aumentan y se desarrolla la diabetes. El ejercicio regular puede revertir el daño, ya que aumenta la sensibilidad a la insulina y hace que las células mejoren la recepción de la glucosa y su procesamiento. Si le encanta ver televisión, recuerde que cada dos horas de inactividad



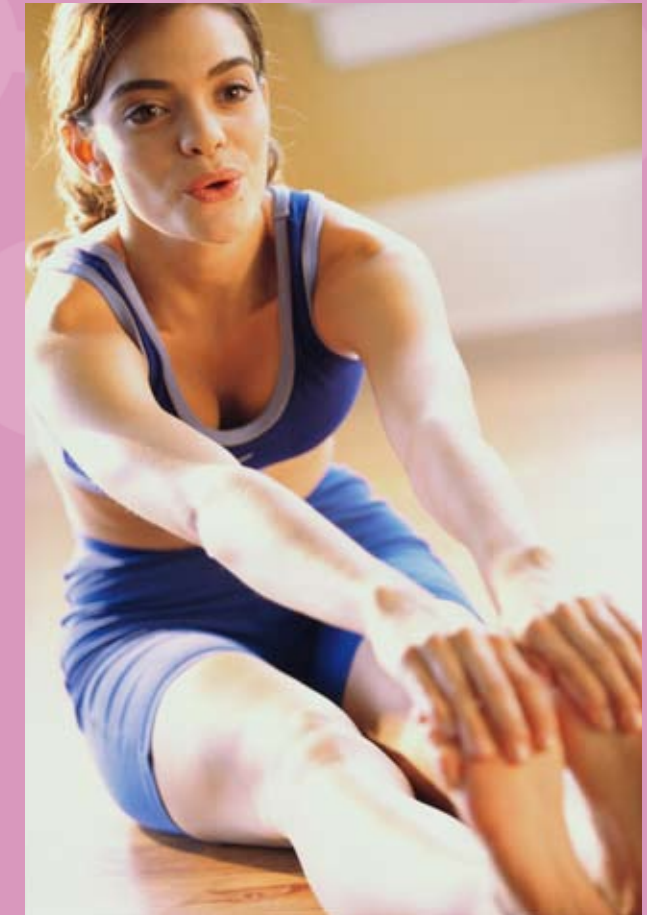
se liga a un incremento del 14% en el riesgo de padecer diabetes, en comparación con una hora de caminata, que se relaciona a una disminución en un 34% del riesgo de padecer esta enfermedad. Por lo tanto se podría decir que la diabetes es una enfermedad relacionada con el sedentarismo.

CÁNCER. Un estudio de Harvard dice: “La evidencia científica muestra claramente que tanto los hombres como las mujeres que son físicamente activos tienen un riesgo 30 a 40% menor de padecer cáncer de colon en comparación con individuos sedentarios”. Esto parece ser cierto, ya que la actividad física estimula la función del colon. La obesidad y el sobrepeso también se relacionan a una mayor incidencia de esta enfermedad. Aumentar los niveles de ejercicio puede ayudar a mantener o disminuir el peso. Además, el ejercicio regular disminuye el riesgo de cáncer de seno en mujeres post menopáusicas hasta en un 20%.

EL CEREBRO. “Las personas que son físicamente activas tienen menor riesgo de sufrir deterioro cognitivo y demencia” menciona el director de la División de Psiquiatría y Neuropsiquiatría Geriátrica en Johns Hopkins. En un estudio realizado a más de 3 mil mujeres y hombres, aquellas personas que realizaron actividad física como caminar, hacer el jardín, labores domésticas o trotar, dos semanas antes de la evaluación tuvieron un riesgo 50% menor de ser diagnosticados con demencia 5 años después en comparación con aquellas cuyos niveles de actividad física eran menores.

EL CORAZÓN. Alrededor de 1,2 millones de personas en los Estados Unidos sufren ataques cardíacos cada año, y no es de sorprenderse que los individuos sedentarios tengan un riesgo mayor de que esto suceda. El ejercicio aumenta los niveles del colesterol bueno en sangre (HDL) y hace que las paredes de los vasos sanguíneos sean más flexibles. El ejercicio regular protege el corazón a través de una reducción en la presión sanguínea, la disminución de la sensibilidad a la insulina, mejoramiento del suministro de oxígeno y hace que las arterias sean más flexibles, entre otros beneficios. Asimismo, un programa regular de ejercicio monitoreado mejora la sintomatología y pronóstico de personas que ya padecen de enfermedades coronarias.

DERRAMES. La gente activa es 25% menos propensa a sufrir de un derrame que sus compañeros sedentarios. Esto se debe a que se disminuye la presión sanguínea, mejora los niveles de HDL en sangre y reduce la aparición de coágulos sanguíneos. La actividad física regular protege a las arterias que alimentan tanto el



cerebro como el corazón. La presión sanguínea elevada es el mayor factor de riesgo de un derrame, por lo tanto, intente reducirla por medio del ejercicio.

MÚSCULOS. Tanto los hombres como las mujeres notan que conforme se envejece, la masa muscular empieza a disminuir. Para las mujeres esta disminución comienza en los cuarentas y en los hombres al final de los cincuentas. Por cada década después de los cincuenta años, perdemos alrededor del 6% de nuestra masa muscular, lo que conlleva a una pérdida del 10 al 15% de nuestra fuerza corporal. Pero no todo es trágico, ya que si hacemos ejercicio de fuerza, como en Curves, aumentamos