

Ejercicio físico: Aliado que fortalece sistema inmune y previene enfermedades

• Estudios internacionales han demostrado que la actividad física constante mejora la respuesta inmunológica, reduce la inflamación y disminuye el riesgo de infecciones respiratorias.

En un contexto donde la prevención y el cuidado de la salud son prioridades, la evidencia científica es clara: el ejercicio físico regular cumple un rol clave en el fortalecimiento del sistema inmune. Diversos estudios han demostrado que mantener una rutina de actividad física no solo mejora la condición general del cuerpo, sino que también refuerza sus defensas naturales frente a virus, bacterias y enfermedades crónicas.



En ese sentido, el experto y licenciado en educación física, Jorge Pizarro, explicó que “el ejercicio moderado y constante activa mecanismos celulares que mejoran la vigilancia inmunológica, reducen la inflamación crónica y ayudan a prevenir enfermedades respiratorias, metabólicas y cardiovasculares”.

Una investigación publicada en el Journal of Sport and Health Science demostró que una sesión de 45 a 60 minutos de actividad aeróbica moderada puede aumentar temporalmente la circulación de células inmunes, facilitando la detección temprana de patógenos. De manera complementaria, un análisis del British Journal of Sports Medicine concluyó que quienes entrenaban al menos cinco veces por semana presentaban un 43% menos de días con síntomas de infecciones respiratorias.

Según Pizarro, “estos hallazgos refuerzan que el ejercicio no debe verse solo como una herramienta estética, sino como un pilar del bienestar integral y una forma concreta de fortalecer nuestras defensas”.

En términos prácticos, la recomendación general respaldada por la Organización Mundial de la Salud, es realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, complementado con ejercicios de fuerza dos veces por semana.



“Caminar a paso rápido, trotar suave, andar en bicicleta o participar en clases grupales de baile o entrenamiento funcional son formas accesibles y eficaces de activar el sistema inmune”, detalló Pizarro.

Además, ejercicios de fuerza -como rutinas con peso corporal, bandas elásticas o máquinas de pesas- ayudan a fortalecer el sistema musculoesquelético y mejorar la respuesta metabólica, lo que también impacta positivamente en el funcionamiento inmunológico.

Por otro lado, prácticas de flexibilidad y respiración, como el yoga o el pilates, contribuyen a reducir los niveles de estrés, un factor clave que puede debilitar el sistema inmune cuando se prolonga en el tiempo.

“Incluir momentos de relajación activa o estiramientos conscientes también es parte del cuidado integral que promovemos en nuestros centros”, agregó Pizarro.