LITORALPRESS

Fecha: 13-05-2020
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Actualidad
Título: Especialistas advierten los riesgos del sedentarismo en cuarentena

Pág. : 6
Cm2: 603,1
VPE: $ 837.755

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Especialistas advierten los riesgos del sedentarismo en cuarentena

**** La pérdida de masa muscular en medio del confinamiento es, quizás, el impacto menos grave ante la falta de actividad física. A ello se suman factores de riesgo claves para deteriorar el estado de salud de la población. La clave está en saber adaptarnos.***

Aunque el coronavirus sigue siendo, durante las últimas semanas, una de las principales amenazas para la salud de las personas, enfermedades asociadas producidas por el encierro pueden proliferar si el cuerpo no mantiene un ritmo adecuado de actividad física y una alimentación balanceada.

La advertencia, compartida por especialistas alrededor del mundo, también fue motivo de reflexión en una conferencia online organizada por la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián que contó con más de un centenar de participantes conectados. A través de la plataforma Collaborate, el kinesiólogo Hugo Morales, magíster en Medicina y Ciencias del Deporte, junto a la nutricionista Ingrid Rivera, magíster en Educación Física con mención en Condición Física y Vida Saludable, compartieron sus experiencias en el contexto de la situación que vive la población a causa del Covid-19.

"El encierro en algunas personas genera episodios de ansiedad o estrés y eso, aunque no lo consideremos en el momento, genera también un desorden en la parte alimentaria. Se ha detectado un aumento en el consumo de carbohidrato, lo que incide en el aumento de peso como también de masa grasa de la persona…eso más pronto que tarde dará pie al desarrollo de patologías asociadas que, a su vez, pueden generar síndromes y/o alteraciones metabólicas", comentó Ingrid Rivera.

¿Qué hacer?

Hace algunos días, la psicóloga y conferencista internacional, Patricia Ramírez, comentó al medio español ABC.es que la capacidad de adaptación del ser humano, a pesar de ser una habilidad indispensable para la supervivencia, "no es uno de nuestros puntos fuertes", advierte, y agrega que "nuestro cerebro suele ser reacio a los cambios, a la mente le gusta lo conocido, lo seguro y lo previsible".

Pese a lo anterior, la especialista advierte que forzosamente hemos logrado adaptarnos, aunque un poco a la fuerza, dice, puesto que no hemos tenido otra alternativa.

Sobre ello, Hugo Morales puntualizó que el deporte y el ejercicio "lamentablemente han tenido que pasar a un segundo plano, por lo que muchos deportistas se han visto obligados de dejar de entrenar o, al menos, a modificar las formas en las cuales venían entrenando hasta ahora", reconoce.

Es por lo que, como profesionales de la salud, "hay que tener la capacidad para transmitir que las curvas de entrenamiento sufrirán un cambio mientras estamos en un proceso de adaptación, que implica entregar tranquilidad para disminuir los niveles de estrés o ansiedad", manifestó el kinesiólogo.

Además Hugo Morales, plantea la necesidad de comenzar a entrenar en casa, como ya lo han hecho otros especialistas, pues esto podrá en marcha una serie de procesos internos que sólo traerán beneficios al estado de salud de la población.

"Más allá del tipo de entrenamiento que podamos elegir, es importante ir generando una adaptabilidad de la musculatura, eso va a incidir -aunque no lo percibamos- en la activación de una fase de señalización intracelular, es decir, que nuestras células detecten lo que está sucediendo a su alrededor, respondiendo (internamente) en tiempo real a las señales que provienen de la actividad física en este caso", puntualiza.

Junto a ello, el entrenamiento y ejercicio favorecen la modificación epigenética en el ADN, para producir más masa muscular, como también la generación proteica y la biogénesis mitocondriaca.

"El ejercicio en sí genera una estimulación mecánica, metabólica, neuronal y hormonal que desemboca en una mejor irrigación sanguínea como también en la oxidación de la grasa acumulada por el sedentarismo", agrega Ingrid Rivera.

Así que nunca está demás llevar en nuestras vidas una rutina que promueva la actividad física, pues eso también incide -de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud- en una mejor resistencia de los huesos y la fuerza de los músculos, así como el equilibrio, la flexibilidad y la aptitud física.