



ACTIVIDAD FÍSICA A TODA EDAD

Buenos Aires, 28 de Octubre de 2020

Las actividades físicas y el deporte se han puesto de moda no sólo por el hecho de la recreación en sí misma o la posibilidad de socializarse o, simplemente, hacer algo con el tiempo libre sino que se ha transformado en un poderoso antídoto contra las enfermedades crónicas no transmisibles (obesidad, hipertensión, diabetes, etc.) y con un tremendo impacto en la promoción de la salud.

Desafortunadamente todavía hay personas que creen, erróneamente, que ya es tarde, que pasó su cuarto de hora o que tienen ciertos padecimientos que imposibilitan realizar ejercicios físicos. Nada más falso a la verdad.

Está absolutamente demostrado que cualquier individuo, independientemente de su condición, puede beneficiarse de programas de ejercicios controlados, supervisados y adaptados a sus necesidades e impedimentos. En el mundo y en Argentina contamos con Institutos médicos especializados en programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades, sobre todo cardiovasculares, que cuentan con equipo de recursos humanos especializados que trabajan en forma multidisciplinaria y abocados a mejorar e incrementar las potencialidades del ser humano tanto en su esfera física como laboral, sexual o intelectual. Se trata, simplemente, de no salir indiscriminadamente a saltar o correr sino, inteligentemente, entrenar en forma supervisada y con objetivos claros sabiendo cuánto, cómo y qué hacer.

Conociendo que el hombre vive cada vez más años, es imperioso hacer que esos años se traduzcan en autonomía, independencia y productividad y, consecuentemente, un entrenamiento que incluya trabajo de musculación (controlando y adecuando la carga según cada individuo) sumado a un buen acondicionamiento aeróbico, permitirán conseguir esos objetivos con relativa facilidad.

No sorprende ver, en la actualidad, adultos mayores en la octava y hasta novena década de la vida, ejercitar utilizando máquinas o elementos de entrenamiento funcional al igual que los adolescentes aunque, obviamente, con las restricciones, intensidades y precauciones que cada caso amerite.

Asimismo pacientes portadores de dolencias o secuelas físicas que ven, equivocadamente, frustrado su futuro, descubren que mediante una primera fase de rehabilitación seguida de un programa integrado y supervisado de ejercicios vuelven a la vida con alto impacto y calidad.

En definitiva para conseguir los objetivos mencionados anteriormente con una vida saludable calidad, nada mejor que un adecuado programa de actividades físicas.

Dr. Osvaldo Jarast y Equipo AAMEVi