

Tendencias

¿Cómo convertir en físicamente activo al ser humano sentado?

ANA MACPHERSON
Barcelona

Con quince minutos al día de actividad física suave los humanos de esta era, absolutamente sedentarios en su mayoría (70% de los españoles) ya obtendrían beneficios en su salud. Algo mesurable: un 14% de menor mortalidad, tres años de vida ganados y, si la intensidad del ejercicio es moderada, también mejorarían los factores de riesgo cardiovascular.

Ese es el gran hallazgo de una extensa investigación taiwanesa (416.175 individuos estudiados entre 1996 y 2008) que se publicó en la revista *The Lancet*. El investigador principal y director del estudio, Chi Pang Wen, del Instituto de Investigación de la Salud de Taiwán, se había propuesto hallar el mínimo, ese tiempo del que nadie parece disponer, que dedicado a estar físicamente activo rompiera con la tendencia de

EL MÍNIMO

Un estudio determina la mínima actividad beneficiosa para que no haya excusas

LA REALIDAD ESPAÑOLA

Sólo el 30% son físicamente activos media hora cinco días a la semana

esta etapa de la humanidad de permanecer 24 horas al día en reposo físico. Ahora la propuesta es dejarlo en 23 horas, 45 minutos. Sólo 15 minutos al día, o 90 a la semana. Con eso ya hay enormes beneficios.

La búsqueda de Wen pretendía ofrecer una forma factible de activar a la gente. Según la Organización Mundial de Salud (OMS), un adulto se considera físicamente activo si hace ejercicio media hora cinco veces a la semana y en el caso de los niños, si realizan una hora de actividad física cada día. Muy lejos de la realidad. "No tengo tiempo", es la respuesta del 45% en las encuestas europeas. La razón principal para seguir doce horas ante la panta-

15 minutos al día 3 años más de vida

La necesidad de romper el sedentarismo aviva los esfuerzos para ponerlo muy fácil

lla, otros ratos sentados en el coche o el autobús y de allí a la silla o a la butaca de casa.

"Será la primera generación que viva menos que sus padres", apunta la doctora Montserrat Romaguera, coordinadora del grupo de actividad física de la sociedad catalana de medicina familiar y comunitaria (Camfic) y experta en medicina deportiva. El sedentarismo, la quietud general de los humanos de este siglo está fulminando muchas de las ganancias en salud que se han logrado en los últimos años. Por eso ha tenido un enorme impacto hallar el mínimo, esos 15 minutos, a partir de los cuales todo el mundo, hom-



Plan de trabajo para inactivos por edades

De 30 a 40 años

Patinar, remar, pedalear, nadar

■ La actividad más recomendada es algún ejercicio dinámico y continuo, como nadar, correr, patinar, remar o pedalear. Si no es posible ninguno de ellos siempre se puede echar mano del barato y muy eficaz caminar deprisa, aunque hay que medir bien el tiempo y el ritmo de las pulsaciones para

asegurarse su eficacia. Bailar es otra opción, pero siempre que sean ritmos que permitan hacerlo sin pausa durante al menos 15 minutos. Se debería dedicar al ejercicio elegido un mínimo de media hora o 45 minutos cinco días a la semana. Si se opta por caminar deprisa, se pueden sumar varios tramos

de 15 o 10 minutos. La intensidad deseable del ejercicio se puede medir con las pulsaciones adecuadas a cada edad. A los 30, se debería alcanzar entre 123 y 142 pulsaciones por minuto. A los 35, entre 120 y 138, y a los 40 entre 117 y 135. En reposo el corazón late entre 60 y 100 veces por minuto.

De 40 a 50 años

Tomar clases para empezar

■ Las actividades al aire libre después de pasar todo el día trabajando entre cuatro paredes son las que más apetecen, como montar en bici y caminar deprisa. Aunque también se acoplan bien a esas edades nadar, compatible con diversos horarios y que permite apuntarse a unas clases, lo que facili-

ta el comienzo y la organización a los indecisos: mejora la técnica, la coordinación con la respiración y reduce contracturas de la musculatura cervical. La bicicleta es fácil de practicar los fines de semana y en compañía de pareja o hijos. Mejor en recorridos sin tráfico. Tanto nadar como pedalear o

hacer gimnasia necesitan un mínimo de 30 minutos seguidos cinco veces a la semana. Si no se puede, se pueden combinar con caminar deprisa y alcanzar el tiempo deseado. La frecuencia máxima cardiaca a los 41 años, es de 116 a 134 pulsaciones por minuto. A los 46, entre 113 y 130 y a los 50, de 110 a 127.