

ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDAD INDISPENSABLE

Que la actividad física es un de los pilares de vida saludable junto a la alimentación entre otros, es indiscutible. Cuanto y cuales ejercicios son los más adecuados para cada uno, es más cuestionable.

A la hora de pensar en calidad de vida el ejercicio aporta al organismo bienestar, mejora el estado de ánimo, disminuye la ansiedad, optimiza la circulación por mencionar algunos de los beneficios.

Respecto al control de peso, el ejercicio constituye gran parte de la ecuación por la cual el peso resulta de la diferencia entre lo que ingreso (comida) y gasto

(principalmente ejercicio físico), de ahí que para manejar el peso corporal será determinante incorporar actividad física a la rutina.

Diferentes ejercicios serán indicados por profesionales para las diferentes personas según sus objetivos. Aeróbicos, de baja intensidad, de relajación, terapéuticos.

En general y como complemento de una buena alimentación la actividad física debería ser:

1. Regular : mantenida en el tiempo, con frecuencia constante, para ello es importante fijar metas realistas, adecuadas a nuestros horarios y rutinas
2. Indicado Individualmente por un profesional, para evitar lesiones
3. Disfrutable, sino será difícil de sostener en el tiempo
4. Supervisado por médico en forma periódica
5. Indicado desde la infancia para incorporar el hábito

El apoyo nutricional durante el ejercicio será diferente en función de los objetivos de cada uno

- Si busco bajar de peso, se recomienda comer liviano antes de practicar cualquier deporte para evitar caídas de azúcar en sangre con las indeseables consecuencias (mareos, cansancio) y reponer líquidos antes, durante y después.
- Si quiero mantener el peso habrá que reponer las energías con alimentos saludables: lácteos, frutas, cereales
- Si lo realizamos en forma profesional la alimentación deberá necesariamente estar supervisada

En todos los casos la hidratación será fundamental antes, durante y después de realizar cualquier deporte

Lic. Nut. Luciana Lasus