

**Salud**

Por Belén Alonso

Practicar deporte también en verano

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES NECESARIA Y POSIBLE EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO. LOS BENEFICIOS SON MÚLTIPLES, PERO CON PRECAUCIÓN.

**Nuestro organismo
empieza a notar cambios
cuando dejamos
de ejercitarnos
durante un tiempo**



Ejercitarse en esta época es una heroicidad, y también una necesidad. El cuerpo necesita seguir moviéndose, pero no hace falta entrenar igual que el resto del año. La explicación está en un concepto conocido en la fisiología del ejercicio: el principio de reversibilidad, o desentrenamiento.

-¿Qué pasa si no nos movemos? Uno de los sistemas que antes nota la inactividad es el metabólico. En cinco o seis días, los músculos empiezan a

perder eficacia para captar glucosa, disminuyendo la sensibilidad a la insulina. Después llega el turno del sistema cardiovascular. Un parón de dos semanas puede traducirse en una reducción de la capacidad aeróbica y del VO₂ máximo, lo que hace que actividades que antes resultaban sencillas sean más exigentes. La fuerza muscular, por su parte, resiste algo mejor. A partir de la sexta semana ya hay reducciones cercanas al 5%. La buena noticia es que el cerebro conserva mucho

mejor los beneficios del ejercicio. Son datos de Alicia Salcedo, investigadora de la Fundación Hit4Change, impulsada por Brooklyn Fitboxing. En conclusión, no queda otra que moverse, teniendo en cuenta los beneficios de practicar deporte, también en verano.

-Ponerse en marcha, ¡sí! El doctor Rafael Cuenca, jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Córdoba, señala que hacer deporte en este tiempo es posible si se adapta la rutina. Porque ejercitarse disminuye

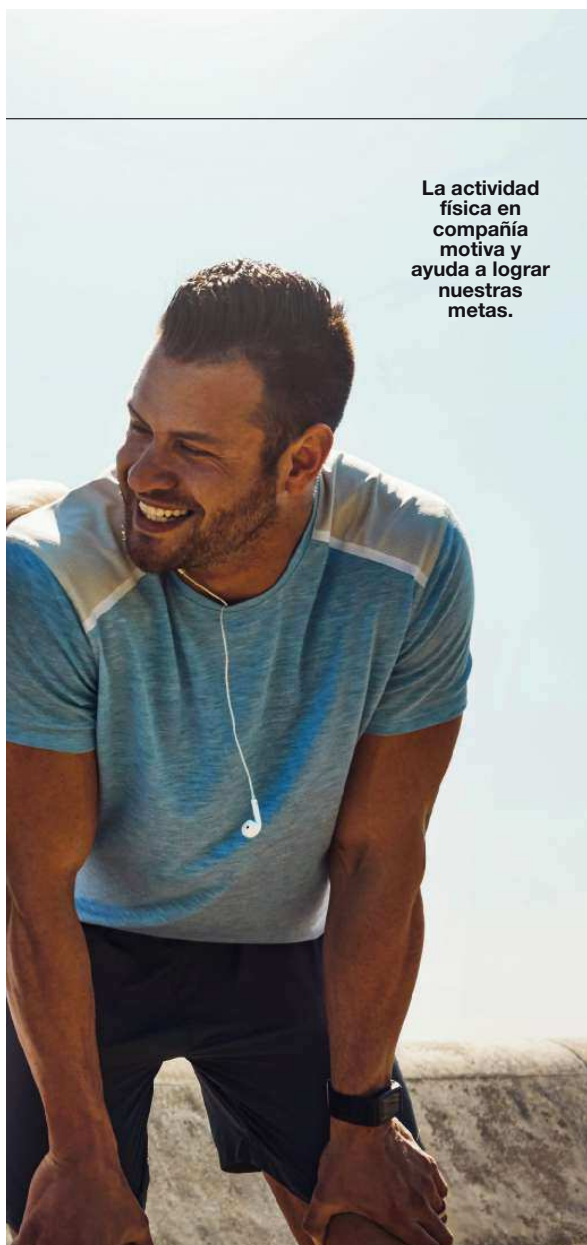
la presión arterial elevada, favorece un nivel adecuado de azúcar en sangre, refuerza el sistema inmunitario, mejora el estado de ánimo...

-Si se está al aire libre...

- Hay que ajustar la intensidad del ejercicio; mejor los de impacto bajo.
- Evitar las horas centrales.
- Beber agua cada poco.
- No ejercitarse en ayunas ni tras una comida copiosa, optando por una dieta equilibrada, rica en frutas.
- Protegerse del sol.
- Llevar ropa ligera y transpirable y de color claro.



La actividad física en compañía motiva y ayuda a lograr nuestras metas.



ÚLTIMAS NOTICIAS



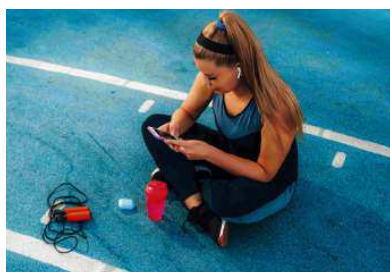
PROTECCIÓN SOLAR SÍ O SÍ

Playa, piscina, terrazas y largas jornadas al aire libre. El verano invita a disfrutar del sol, pero también supone que la piel esté más expuesta a un enemigo silencioso: la radiación ultravioleta. La protección solar es imprescindible por nuestra salud e incluso estética, y la doctora Leire Hernández insiste: "El bronceado no protege la piel: es la prueba de que ya ha sufrido daño".



AGUA, IMPRESCINDIBLE MÁS QUE NUNCA

Ya vamos por la cuarta ola de calor, y con tan altas temperaturas hidratarse es vital. Beber agua no solo contribuye al correcto funcionamiento del organismo, también supone reponer electrolitos, algo clave para recuperar el equilibrio hídrico en los días de calor. También ayuda a combatir la sensación de cansancio si se realiza cualquier actividad física al aire libre. Una botella de agua a mano puede salvarnos.



PRESIÓN EN REDES

Según el estudio "Radiografía del bienestar emocional y el deporte en España", impulsado por Nara Seguros, 1 de cada 3 españoles ha sentido alguna vez presión o influencia de las redes para tener un cuerpo determinado al practicar deporte. Las mujeres y los jóvenes son los perfiles más afectados.

Sabías que..?

NI EL SOL NI EL AGUA DEL MAR CURAN EL ACNÉ

La aparente mejoría que puede producir suele ser solo temporal y, en muchos casos, acaba dando paso a brotes más intensos al finalizar las vacaciones. Se trata de falsos mitos, muy extendidos en verano, como que la idea de que el sudor limpia los poros

120.000

APROXIMADAMENTE SON LOS NUEVOS CASOS DE ICTUS QUE SE PRODUCEN EN ESPAÑA CADA AÑO

Un ictus es un accidente cerebrovascular que se produce cuando el flujo de sangre que va al cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que le llegue oxígeno, produciendo graves lesiones que pueden acabar en muerte.