DE ATLETAS

El ejercicio y la salud

Elina Hernández Carballido

Muchas veces hemos escuchado una frase que intenta convencernos de lo positivo del deporte: si haces ejercicio bajas de peso. A pesar de que es en parte cierto no podemos circunscribir a un aspecto estético (más que de salud) la práctica cotidiana de algún deporte. En esta ocasión abordaremos dos aspectos distintos que podrán convencernos de que hacer ejercicio no solamente nos ayudará a vernos mejor sino a mejorar nuestra vida.

La maternidad

Yoga, caminar, correr son algunas de las prácticas deportivas más recomendadas por médicos y especialistas para aquellas mujeres que están embarazadas. Además de relajar y distraer, estos ejercicios ayudan a que la salud de la mujer logre un grado óptimo para enfrentar al parto con menor dificultad.

El atletismo, por ejemplo, ha sido una de las disciplinas más estudiadas para detectar beneficios en mujeres embarazadas. Claudia Vieyra en un artículo publicado en enero de este año en *El Universal* nos presenta los resultados de decenas de estudios efectuados en Estados Unidos los cuales concluyen que correr es bueno durante el embarazo. De una muestra de 195 mujeres embarazadas corredoras, cuya edad promedio era de 29 años, 80.3 por ciento tuvo un parto normal, mientras que 19.7 por ciento lo tuvo a través de cesárea. Los bebés promediaron 3.5 kg. de peso y midieron 54 centímetros, todos ellos sobrevivieron al periódo neonatal. Es importante mencionar que estos estudios se han realizado con mujeres que son deportistas, no aquellas que hasta que se embarazan ven en el deporte una ayuda.

La osteoporosis

El ejercicio junto con una alimentación rica en calcio y un tratamiento con estrógenos puede también ser una gran ayuda para evitar esta enfermedad. Su prevención afirma el médico Frances Munnings en la revista *Sportsmedicine* debe comenzar desde la adolescencia. Después de que las mujeres cumplen 20 años disminuye la capacidad para formar masa ósea nueva y a mediados de los 30 comienza la pérdida lenta de huesos: "El ejercicio en este momento ayudará a mantener un esqueleto sano". No obstante ningún deporte puede compensar la rápida pérdida ósea ocurrida después de la menopausia.

Francisco Antúnez

Francisco Antúnez

inferiores por lo cual si se mejora su fuerza quizá se reduzcan.

No se han dado resultados definitivos, porque depende del tipo de ejercicio (correr, caminar, nadar, etc.) y de la salud de la mujer el éxito del deporte contra la enfermedad. El mismo autor de *Sportmedicine* señala que los médicos titubean al prescribir ejercicio específico con el fin de evitar la osteoporosis, no obstante, la mayoría recomienda un programa general de acondicionamiento aeróbico y fortalecimiento. El ejercicio estimula teóricamente el ciclo de reconstrucción ósea, el calcio mineraliza el hueso y los estrógenos evitan la pérdida ósea excesiva. Nunca he visto una investigación que sugiera que la pérdida ósea se evite sólo con el ejercicio, pero cuando las mujeres suspenden la práctica deportiva, la masa ósea disminuye".

El ejercicio debe superar las actividades cotidianas para producir una respuesta positiva y contrarrestar fracturas osteoporóticas. "Es bastante claro que cualquier cosa cuyo fin sea reducir la posibilidad de caer puede resultar igual o incluso más eficaz para disminuir fracturas que aquello que va dirigido a aumentar la masa ósea. Uno de los principales factores en las caídas es la debilidad de las extremidades

Orden de Suscripción

Difusión Cultural Feminista, A.C.
Amsterdam # 223-2, Col. Hipódromo, C.P. 06100 México, D.F.
Tel.: 564•99•51 Fax: 564•60•50
e-mail: fem@laneta.apc.org

Nombre: _____
(Name)
Dirección: _____
(Address)
Colonia: _____ **Ciudad:** _____
(City)
Código Postal: _____ **Teléfono:** _____
(Zip Code) *(Telephone)*

Adjunto Giro Postal No. _____ **por la cantidad de $ 120.00 por un año de suscripción a la revista *fem.* :**
$ 60 USD para suscripciones en el Continente Americano
$ 72 USD Europa
$ 84 USD Resto del mundo

Si no desea recortar la revista, fotocopie el cupón.