

EL DEPORTE, LA COMIDA Y LA SALUD



Dr. Manuel Zeledón Pérez

Una epidemia de obesidad ha inundado todas las poblaciones del globo terrestre. La vida sedentaria, la alimentación más nutritiva y el acceso fácil de ella, han causado estos trastornos metabólicos que ya se vuelven endémicos y que traen tantas patologías tempranas en nuestras poblaciones, tanto a nivel rural como también a las ciudades.

La comodidad de los vehículos automotores hace que un porcentaje mayor de personas no haga el esfuerzo de correr a tomar el autobús o el tren, y que haya gente, que hasta para ir a pocas cuadras se traslade, a comprar "x" necesidad diminuta, y lo haga, en su moto o en su automóvil.

Las ocupaciones cotidianas, con frecuencia, no le permiten hacer una pequeña dosis de ejercicios, detalle fundamental para conservar una buena salud.

Lo que sí, no es saludable, es hacer un exceso de deporte muy de vez en cuando y sin una preparación física preventiva. Frecuentemente escuchamos en nuestros consultorios médicos: no... ¡Doctor! yo juego unas "mejengas" de varias horas cada 15 o 30 días; cosa que los expertos en salud, más bien consideran nocivo para el organismo, sin antes haber hecho una preparación física previa.

El ejercicio debe acomodarse a cada individuo en particular, no podemos pedirle a un paciente obeso mucho deporte en una forma abrupta, aunque solo tenga entre 15 a 20 años, el ejercicio debe ser constante y progresivo, iniciándose por pequeñas dosis e irse aumentando, con un control constante según sus respuestas. Escoger el ejercicio o deporte apropiado a su condición de edad, de enfermedad o de su constitución física.

Tomar en cuenta su alimentación de una dieta adecuada y un balance de: proteínas, carbohidratos y grasas. Es por tal motivo que preferimos que haya una comunión del endocrinólogo, con el terapeuta físico y el dietólogo. Así, es que decimos los médicos, lo correcto es enflaquecer sin pasar hambres y mucho menos perjudicar la salud.

Desde luego, hay que advertirle al paciente, que los resultados dependen de su voluntad y que el sacrificio va a ser de gran magnitud. Tendrá que cambiar completamente sus hábitos cotidianos y que éstos tendrán que relacionarse directamente con sus ocupaciones y el ajetreo acostumbrado, de lo contrario, desde un inicio se establecerá el fracaso de sus aspiraciones.

La llamada comida "chatarra", no hay tal que sea tan "chatarra", al contrario, es una comida excesivamente nutritiva, que por solo el hecho de serlo, va en contra del gasto metabólico diario y es muy cargada de carbohidratos y de grasas saturadas. Al ingerirlas no le perjudicarán, si a cambio de ellas, hace una dosis apropiada de desgaste físico, en acuerdo con la cantidad y clase de alimentos que se haya ingerido.

Generalmente eso no pasa y la cantidad de lípidos y carbohidratos van a inundar la carga metabólica, con los perjuicios de la acumulación de tejido adiposo y dislipemias.

Los cambios de vida moderna han hecho que la gente no coma en sus hogares, nos vemos obligados a almorzar o cenar donde estemos más cerca del trabajo, las comidas rápidas nos sacan del apuro pero lo cierto es que no estamos comiendo lo correcto - lo que nos enseñaron nuestros abuelos - lo bueno es la comida balanceada que hemos preconisamo los médicos y nos hemos acostumbrado a las hamburguesas gringas y a las pizzas, tan ricas! y tan sabrosas! pero muy perjudiciales para la vida sedentaria que llevamos a diario, la mayoría de los ciudadanos del escritorio y puestos estáticos similares.

Al haber aumentado la longevidad de los humanos, nos llenamos de una serie de enfermedades degenerativas y muchas de ellas se podrían evitar, si aprendiéramos a vivir desde niños con dietas balanceadas, con ejercicio bien planeado y con hábitos poco nocivos al organismo.

Tarea bastante difícil es la que nos espera a los salubristas pues primero tendríamos que preparar a los padres de familia y también a los educadores, para que tengan consciencia de estas circunstancias. Luchar denodadamente contra la propaganda comercial de comidas rápidas y los malos hábitos que nos proporcionan la radio, la televisión y los medios escritos.

De tal manera que esta es una lucha sin armas efectivas y contundentes, que es la que le espera nuestra SALUD PUBLICA de nuestros días y de un mañana más promisorio para nuestros nietos. Mientras tanto, tendremos que lidiar con: muchas diabetes, dislipemias al por mayor, hipertensión arterial a temprana edad, cardiopatías también de gente joven y hasta hablamos de cánceres en niños y adultos jóvenes, que no dudamos que tengan que ver con nuestros hábitos alimentarios, quizás no propios, del poco deporte y de medios ambientales poco sanos.

Somo vehementes precursores del desarrollo de múltiples lugares de la práctica de deportes y que sean accesibles a todo público de las diferentes barriadas, más parques y más plazas públicas. Somos enemigos de los deportes profesionales, que fomentan la “fanaticada” y que lejos de traer salud positiva, fomentan emociones enfermizas y problemas psiquiátricos.

El que escribe recuerda que en 1947, cuando uno iniciaba los estudios universitarios en las universidades estadounidenses, era obligatorio, dos años de deporte fuerte, de no cumplirse con ese requisito en forma adecuada no se podían seguir los estudios de cualquier profesión que uno escogiera. Pasados los años uno llega a comprender lo sabio de esta formación física y la forma en que se preparaba el organismo, para lo que le espera la vida futura (tanto del hombre como el de la mujer).

*Dr. Manuel Zeledón Pérez
Director*