

Ejercicio físico

Estamos ante el mayor de los retos que los **mayores** tienen que afrontar. **La práctica de un ejercicio físico moderado, con máquinas de ayuda, paseos al sol y aire libre..., son de una importancia primaria en esta etapa de la vida.**

La elasticidad, que se va perdiendo con la edad, puede recuperarse de forma que las articulaciones no estén tan rígidas y los grupos musculares se fortalezcan en vez de atrofiarse con el consiguiente beneficio de una mejor circulación sanguínea. Esto va a permitir al anciano, al mayor, tener una mejor calidad de vida y una vida de relación que inmovilizado, estaría mas limitada.

Es también una lucha contra la obesidad que tan perjudicial resulta y en consecuencia previene en cierto modo la diabetes.

Mantener una capacidad física es el complemento deseable para el envejecimiento activo completo.

Escasean los parques y jardines dedicados a los mayores donde puedan hacer ejercicio físico activo y con máquinas de ayuda. No todos podemos permitirnos el lujo de ir a un gimnasio que, por otra parte, tendríamos que tener la seguridad de que hay un monitor especializado para indicarnos el tiempo de gimnasia e incluso el de máquina de gimnasia pasiva que deberíamos emplear.

Las máquinas que se instalan en los parques para mayores son muy prácticas y sencillas orientadas para mejorar la circulación de miembros superiores e inferiores, el ejercicio suave de toda la musculatura y la elasticidad de articulaciones.

Ya se advierte al usuario que no se canse haciendo ejercicio.

Son numerosos los estudios que confirman los beneficios del ejercicio físico. Los médicos solemos recomendar un mínimo de treinta minutos, al menos dos veces en semana en forma de paseo con cierta rapidez, carrera o ejercicios aeróbicos y todo ello desde la infancia ya que parece estar demostrado que no sólo se gana en recuperación física sino que las neuronas reaccionan mejor y se encuentran más nutridas. Las experiencias con animales de laboratorio, a los cuales se les obliga a correr sobre las ruedas u otro mecanismo, han permitido imágenes cerebrales que indican el beneficio del ejercicio sobre la función cerebral. Se ha demostrado que el ejercicio mejora el rendimiento cognitivo y en personas mayores los resultados son realmente importantes. Adjuntamos, mas adelante unos datos recogidos en las revistas Neurology y Nature (2007). En pocas líneas y con un lenguaje comprensible destaca los beneficios y ayudas que el Ejercicio Físico reporta, hasta el punto de convertirse en un pilar fundamental con influencia en todo el entorno.

Es necesario que los Centros para mayores no se limiten a tener juegos de mesa. Han de crear grupos de aerobio o del tipo de gimnasia adecuado para que todos participen. Así mismo las Conserjerías de Bienestar Social tendrían que buscar fórmulas creativas para su aplicación en Hogares, Residencias o abiertos al público de mayores, en parques y jardines, así como los propios Ayuntamientos.



Todos los Gobiernos autonómicos deberían cuidar este capítulo como uno de los más importantes para la salud de la población mayor. Neurology y Nature aportan datos a todo el apartado siguiente:

De acuerdo con la noticia divulgada por la Agencia CyTA_Instituto Leloir el ejercicio aeróbico, como correr, andar en bicicleta y caminar rápido con una intensidad moderada durante lapsos extensos, también ayuda a tener una mejor salud de la mente y un mejor rendimiento de las habilidades cognitivas.

“La participación en actividad física ha sido asociada a la reducción de desórdenes físicos (por ejemplo, la enfermedad cardiovascular, el cáncer de colon y de mama, y la obesidad) y mentales (por ejemplo, la depresión y la ansiedad) a lo largo de la vida adulta”, destacan los autores del trabajo Charles Hillman, Kirk Erickson y Arthur Kramer.

Y agregan que el impacto del sedentarismo es alarmante tanto en adultos como en jóvenes “Los factores del estilo de vida están relacionados con un comienzo más temprano de diversas enfermedades crónicas (como la obesidad y la diabetes tipo II)”, señalan los autores. Un dato no menor es que en países donde hay un mayor grado de sedentarismo, como en los Estados Unidos, las generaciones más jóvenes podrían vivir vidas menos saludables que sus padres.

La observación de la actividad cerebral de los seres humanos a través de las modernas técnicas de neuroimagen permite comprobar los efectos positivos de hacer ejercicio físico sobre la estructura y la función cerebral.

Las primeras investigaciones en este campo se realizaron en la década de 1930, pero debieron pasar más de 40 años para que comenzasen los estudios sistemáticos.

En la actualidad, diferentes trabajos realizados en niños y adultos jóvenes demuestran que existe una relación positiva entre hacer actividad física -sobre todo gimnasia aeróbica- y el desempeño de los escolares (entre los 4 y 18 años) en tareas cognitivas en diferentes áreas académicas, como los exámenes orales, la comprensión de textos y las matemáticas.

Asimismo, los estudios muestran que el incremento en la cantidad de tiempo

dedicado a las actividades de salud física no está acompañado de una declinación en el rendimiento académico. *“Las implicaciones de estos hallazgos son importantes para promover una mejor salud física, sin la pérdida de otros beneficios educacionales en chicos de edad escolar”*, resaltan Hillman, Erickson y Kramer.

Con respecto a los adultos jóvenes, los autores remarcan que hay escasa bibliografía científica sobre los beneficios neurofisiológicos de la actividad física. En el rango de adultos mayores, sin embargo, existen numerosos estudios que evalúan el impacto del estilo de vida en el rendimiento cognitivo.

Existen diversos factores asociados a una reducción del riesgo de sufrir desórdenes neuro-degenerativos con el paso de los años. Además del ejercicio físico, se citan a la interacción social, la dieta y el desarrollo intelectual.

En pruebas realizadas en personas de entre 60 y 80 años, se demostró que hacer gimnasia tiene resultados positivos en el desempeño cognitivo.

“Aunque hay una multitud de respuestas sin responder en relación a la actividad física y la cognición en adultos mayores, en un rango amplio de edades, hay evidencias de una relación entre un buen estado físico y mejoras en varios aspectos de la cognición”.

En conjunto, los resultados sugieren que la actividad física es beneficiosa durante toda la vida humana, destacan los investigadores.

Por investigaciones realizadas en animales, se han observado diferentes cambios moleculares y celulares en el cerebro luego de la actividad física. Por ejemplo, los ambientes que incluyen equipos de ejercicios (como ruedas para correr) para los animales de laboratorio, tienen un efecto positivo en los sistemas neuronales que están involucrados en el aprendizaje y la memoria.

Se sabe que ciertas moléculas producidas por las neuronas, como la denominada BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), responsable de los cambios neuronales asociados con el estrés crónico, aumentan su concentración después de que el organismo realiza ejercicio aeróbico.

De todos modos, la ciencia está tratando de comprender los mecanismos moleculares y celulares que sostienen ese fenómeno.

El gran desafío es comprender lo que sucede en los diferentes estadios del cerebro desde la infancia a la vejez.

Por ahora, podemos decir que el viejo dicho latino, *“Mens sana in corpore sano”* mantiene toda su vigencia. Así termina Nature su artículo.

4. Conclusiones

La mejora del entorno Sanitario ha sido capaz de optimizar la calidad de vida, suprimiendo enfermedades que en su día fueron plagas de la humanidad. El avance significativo de los controles de calidad de vida nos han hecho más ambiciosos y ya no queremos conformarnos con aumentar la edad media, algo ya más que conseguido, sino que queremos añadir una vida activa, libre de limitaciones, hasta el final.

Todo ello viene a significar un incremento de la población mayor y el nacimiento de un fenómeno nuevo: El Envejecimiento del Envejecimiento. Esta realidad, que supone un gran avance, implica también el riesgo de los escalones entre los diferentes grupos de edad que además se han visto incentivados con las medidas gubernamentales que implican un descenso de la natalidad. Llegará el momento en el que la población mayor supere en número a la joven, los jubilados serán más que los trabajadores. Por ello debemos plantearnos si no somos capaces de afrontar este reto desde el punto de vista de la macroeconomía.

Lo que está muy claro es que no somos los mayores, que vivimos más tiempo los culpables, por ello es necesario buscar el equilibrio generacional que pasa, desde luego, por el impulso de medidas que incentiven la maternidad.

En caso contrario cabe preguntarse si ¿Podrá, en un futuro más o menos cercano, aparecer la amenaza de la eutanasia para remediar el desequilibrio socioeconómico?

El avance en inmunología ha sido inmenso y hoy existen vacunas que han hecho posible la desaparición de muchas y variadas enfermedades. Añadan antibióticos, citostáticos..., sin olvidar los trabajos de investigación que sobre células madres y supresión de genes están en estos momentos en estudio. Estamos en disposición de mantener “en forma” al mayor que acabará participando en la sociedad y en la economía y aportando trabajo e ideas.

¿No será necesario cambiar el concepto y las condiciones de la Jubilación?

A la vista de los resultados nos parece que definir la jubilación de un catedrático, de un profesional o de un trabajador a una edad tope, está anticuado, es obsoleto y perjudicial para la sociedad. Habría que establecer baremos que fuesen indicativos de la necesidad o la oportunidad de esa jubilación.

Hay gobiernos autonómicos que olvidan sistemáticamente incluir en sus programas de salud la atención especializada al Mayor.

Hora es de recordar que existe una especialidad Médica, GERIATRIA, que se creó por entender que la patología del Mayor la necesitaba.

Exijamos a nuestros gobiernos que podamos tener especialistas en GERIATRIA en los Centros De Salud y Hospitales de la Seguridad Social, por las mismas razones que hay atención de otras especialidades.

La atención Médica, la prevención y el tratamiento de patologías propias de la edad o de aquellas que asociadas presenten un mayor riesgo, se hace imprescindible para conseguir un estado de bienestar.

Dicho estado de bienestar va asociado a la sensación de seguridad y estabilidad económica, algo que en el momento actual no parece estar consolidado y que genera intranquilidad y ansiedad.

Por último cabe destacar, de nuevo, **los tres pilares fundamentales para la Salud del mayor** que son:

- El ejercicio físico moderado y previamente consensuado con el medico que lo autorice. Evita la obesidad, su estrella de cortejo diabetes y mejora la capacidad muscular articular y respiratoria. 30 minutos dos tres veces en semana resultan satisfactorios y es indudable que mejoran capacidad cognictiva, irrigación cerebral.....
- **Para ello es necesario que se instauren en los centros de DIA y residencias programas de ejercicios aeróbicos** (el tai-chi oriental ha demostrado ser eficaz) **y que el mayor activo e independiente, disponga de parques dotados de aparatos adecuados que ayuden a completar el ejercicio de la marcha.**
- Actualmente los parques son escasos y poco o mal dotados.
- Es necesario exigir a Ayuntamientos y Gobiernos autonómicos una mayor atención.
- Ejercicio mental Las nuevas tecnologías deberían estar al alcance de todos, desde el teléfono móvil al ordenador.
- No despreciamos el ejercido mental que pueden suponer los clásicos juegos de mesa presentes en todas las residencias, pero entendemos que la posibilidad de entrar en la red visitando Web de Museos, Música, historia, Literatura.....etc. es muy superior.



- Para ello se requiere la creación y mantenimiento de estaciones WIFI y el

consiguiente numero de ordenadores en todos los Centros y Residencias.

- No solo es oportuno dotar gratuitamente de portátiles a los alumnos de bachiller.
- Se hace imperativo el que se solicite a los Gobiernos autónomos y Ayuntamientos este tipo de ayuda.
- Dieta saludable. Increíble, pero cierto que nuestros gobernantes a todos los niveles están consintiendo, y quizás consumiendo alimentos letales sin tomar medidas a pesar de las denuncias.
- Endocrinólogos y cardiólogos han demostrado clara y terminantemente que las grasas “trans” perjudican seriamente la salud.
- Pero estas se siguen publicitando, vendiendo y recomendando adobadas con vitaminas, calcio...para hacerlas mas atractivas.
- Las mantequillas vegetales compuestas por grasas vegetales hidrogenadas no solo están en las “tarrinas”, entran en la composición de numerosos alimentos (postres, helados, galletas, pasteles.....) por su fácil manipulación y buena conservación.
- Esta es la segunda denuncia pública que hacemos sin resultado. En los tres pueden intervenir nuestros Gobiernos para favorecer a todos los mayores, y nosotros debemos recordar a los políticos, que unidos podemos representar ocho millones de votos.

La Sanidad, los Profesionales de la Salud, Investigadores y Clínicos se han esforzado para conseguir añadir más años a la vida.

Ahora el reto está en añadir más vida a los años y para ello necesitamos la colaboración de todos.

