

Aunque mantenerse activo de por sí es una buena medicina, los médicos recuerdan que el yoga y el trote pueden ser especialmente útiles para prevenir o evitar la hipertensión. Para disminuir la cantidad de glucosa en la sangre, lo mejor es el deporte al terminar el día y hacer una caminata ligera después de cada comida.

C. GONZÁLEZ

Practicar actividad física moderada al final de la tarde o noche ayudaría a controlar los niveles de glucosa en la sangre durante un periodo de tiempo prolongado, mientras que la práctica diaria de yoga y el ejercicio aeróbico o de cardio son actividades especialmente útiles si se tiene como objetivo la reducción de la presión arterial.

Ejemplos como estos son cada vez más frecuentes de encontrar en la consulta: junto con prescribir medicamentos cuando es necesario, desde hace un tiempo la medicina ha puesto énfasis en la importancia de "recetar" actividad física para prevenir o mantener bajo control diferentes alteraciones como colesterol alto, hipertensión o resistencia a la insulina.

"Además de una dieta y fármacos, cada vez más se incluye recomendaciones de ejercicio, según la condición particular de cada paciente", comenta Alberto Barriá, cardiólogo de la Clínica Dávila Vespucio.

"La evidencia muestra que la actividad física, sobre todo cuando es sostenida en el tiempo, puede ayudar a prevenir la progresión de estas condiciones o funcionar como un complemento a los fármacos", precisa. Incluso, "en casos puntuales —en particular en gente joven o que recién está desarrollando la patología—, el ejercicio puede ser la terapia de elección, sin tener que recurrir a medicamentos", agrega Nicolás Bunster, cardiólogo del equipo de Medicina Deportiva de la Clínica U. de los Andes.

Así, el ejercicio se transforma en una herramienta terapéutica útil y asequible para controlar condiciones cuya prevalencia va en aumento en la población. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), un tercio de los chilenos (36%) tiene hipertensión (por sobre el promedio global de 33%).

Un porcentaje similar (35%) tiene colesterol alto, mientras que uno de cada tres adultos es insulinoresistente.

Junto con una alimentación salu-



Ejercicios isométricos, así como el yoga, son útiles para controlar la hipertensión.

Como un complemento a terapias farmacológicas: Ante diversos problemas de salud, la ciencia receta distintos ejercicios físicos

dable, "la base para ayudar a prevenir o manejar estas patologías está en mantenerse en movimiento", dice Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología de la U. de Las Américas sede Viña del Mar. "Lo importante es que sea un ejercicio paulatino, que vaya en incremento en su intensidad".

La OMS recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (por ejemplo, caminar a paso rápido o andar en bicicleta), o bien, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas.

Siempre "conviene comenzar con ejercicio de cardio, para preparar al cuerpo y al sistema músculo-esquelético, y así evitar lesiones", enfatiza Beltrán. Lo ideal son 10 a 20 minutos de ejercicio a intensidad más baja, y luego incrementar el esfuerzo. Cuando se haya terminado el entrenamiento, también hay que dejar el tiempo similar para permitir que la frecuencia cardíaca y la presión arterial regresen a la línea base.

La evidencia científica muestra que existen ciertos tipos de ejercicio

más adecuados para controlar algunas patologías. "La mayor cantidad de datos se encuentra en torno a la hipertensión; pero mucha de esa información se puede extrapolar a otras enfermedades", dice Bunster.

Más es mejor

Uno de los estudios más recientes fue publicado este mes por la U. de California en San Francisco (EE.UU.): en base a 5 mil participantes seguidos durante tres décadas, se concluye que quienes habían hecho cinco horas de ejercicio moderado a la semana durante la edad adulta (el doble de la cantidad mínima recomendada actualmente) redujeron considerablemente el riesgo de tener hipertensión.

"Lograr al menos el doble de las pautas de actividad física mínimas actuales para adultos puede ser más beneficioso para la prevención de la hipertensión que simplemente cumplir las indicaciones mínimas", dijo la epidemióloga Kirsten Bibbins, autora del trabajo.

Bunster menciona que comple-

mentar ejercicio aeróbico (como trotar) con ejercicio de fuerza (levantar pesos) potencia la baja en los rangos de hipertensión.

Asimismo, agrega, "se ha visto que los ejercicios isométricos (como sostener una postura y contraer ciertos músculos por varios minutos) tienen un efecto importante en bajar la presión".

Numerosos estudios han demostrado que ejercicios contra la pared, el yoga y el tai chi son especialmente útiles para reducir la presión arterial.

Esto se debe, en parte, a que el ejercicio estimula la formación de nuevos capilares y "mejora el tono de las arterias; tienen mayor capacidad de dilatarse o contraerse. Los hipertensos tienen una respuesta insuficiente a sustancias que son vasodilatadores, y el ejercicio ayuda a mejorar esa respuesta", explica Bunster.

El momento del día al cual ejercitar puede ser clave si lo que se busca es reducir el azúcar en sangre: un estudio de la U. de Granada (España), divulgado en junio pasado, concluyó que practicar actividad física al final de la tarde o noche ayu-

daría a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Al observar a 186 adultos con sobrepeso y/u obesidad, aquellos que realizaban más del 50% de ejercicio moderado a vigoroso entre las 6 de la tarde y la medianoche experimentaban caídas significativas en sus niveles de glucosa.

Los hallazgos de este trabajo se alinean con investigaciones anteriores que muestran los beneficios del ejercicio para reducir los niveles de azúcar en sangre. Un ejemplo es un metanálisis publicado en la revista Sports Medicine en el que los investigadores observaron los resultados de siete estudios: a través de ellos, descubrieron que una caminata ligera después de una comida, en incrementos de velocidad de tan solo dos a cinco minutos, tenía un impacto significativo en la moderación de la glicemia.

Los científicos también descubrieron que caminar 15 minutos después de una comida puede reducir los niveles de azúcar en sangre y, en consecuencia, prevenir complicaciones como la diabetes tipo 2.