



Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

## ¿Por qué hacer ejercicio?

Es bien saben que *un* estilo de vida sedentario aumenta sustancialmente el riesgo de ciertas enfermedades graves, absorbe energía y sin duda hace que uno gane peso con el tiempo. Veamos primero los riesgos de ser "más sedentario de la chaqueta de un guardia".

Las enfermedades asociadas con la inactividad incluyen:

**Enfermedad cardíaca:** La inactividad se asocia con niveles elevados de grasa (triglicéridos) y colesterol en la sangre y con la presión arterial alta y la obesidad. La química sanguínea y los problemas de presión, a su vez, aumentan los riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, accidentes cerebrovasculares y algunas formas de cáncer.

**Enfermedades de los huesos y las articulaciones:** Los individuos de edad avanzada son más propensos a desarrollar problemas óseos y articulares como la osteoporosis y la artritis. La inactividad conduce a una pérdida de flexibilidad corporal y tono muscular, y los músculos debilitados conducen a un mayor riesgo de lesiones diarias y accidentes debido a su incapacidad de proteger y amortiguar adecuadamente las articulaciones. Condiciones como la artritis se vuelven aún más debilitantes cuando la inactividad conduce a una mayor rigidez y dolor.

**Obesidad:** En una persona inactiva la tendencia del cuerpo a perder masa corporal magra (músculo) y ganar grasa corporal a medida que los años avanzan es más pronunciada que en un individuo físicamente activo. El aumento de peso es casi seguro a menos que la ingesta calórica se reduzca significativamente, lo que es poco probable en el ambiente cultural actual de grandes porciones y bocadillos altos en grasa y calorías.

**Problemas cognitivos:** un estilo de vida sedentario reduce la capacidad para resolver problemas de una persona, la velocidad de pensamiento, la memoria a corto y largo plazo, el tiempo de reacción y también aumenta el riesgo de una persona de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Además de aumentar el riesgo de enfermedades graves, la inactividad también reduce la energía de un individuo, y contribuye a una pérdida de masa muscular, que conduce directamente a una disminución del metabolismo y una consecuente propensión a aumentar de peso. La flexibilidad y la fuerza muscular se reducen y las actividades de la vida cotidiana se vuelven más difíciles. La inactividad da pie a cansarse más fácilmente que si esa persona estuviera físicamente activa. Con el tiempo, el cuerpo se vuelve menos eficiente para quemar calorías, mientras que los hábitos alimenticios siguen siendo casi iguales. Las calorías adicionales ingeridas no pueden utilizarse de inmediato, y en su lugar se almacenan en forma de reservas de grasa. Incluso cien calorías adicionales al día más de las que el cuerpo necesita para realizar funciones vitales hará que uno gane diez libras en un año. Sin ejercicio para ayudar a quemar el exceso de calorías, el aumento de peso se vuelve casi inevitable.

Una persona inactiva se pierde una herramienta importante para reducir el estrés y prevenir o reparar formas leves de depresión. El cerebro de un individuo sedentario funciona de manera menos eficiente que si fuera más activo. Las tensiones cotidianas se vuelven más abrumadoras, ya que el cuerpo está sujeto a ráfagas frecuentes de hormonas asociadas con la respuesta al estrés "lucha o huida" sin la ventaja del ejercicio regular (una respuesta de huida) para ayudar a canalizar la reacción de estrés, y reducir los sentimientos de depresión leve.

Sin ejercicio regular el sueño puede interrumpirse, uno puede comer más por razones emocionales, y el uso de sustancias como las drogas o el alcohol también puede intensificarse.

Los cambios físicos derivados de la inactividad son desmoralizadores, frustrantes y limitantes no solo para el individuo sedentario, sino también para su familia. Es más probable que un individuo inactivo gane peso, lo que conduce a menudo a sentirse menos atractivo y menos seguro de sí mismo. Puede convertirse en un problema salir airoso de las responsabilidades diarias y la promesa de un sofá y aperitivos o bebidas reconfortantes cuando el trabajo ha terminado puede convertirse en el punto más importante del día. La gente suele interpretar estos cambios como signos de que están envejeciendo incluso cuando son cronológicamente de edad media o más jóvenes. De hecho, muchos de los pasivos a menudo asociados con el envejecimiento son en realidad el resultado de no darle al cuerpo oportunidades para la actividad que necesita.

El ejercicio es simplemente esencial para el manejo sostenido del peso. Mientras que la genética predispone a algunos individuos a ganar peso y afectar la velocidad con la que se puede perder peso, las elecciones de estilo de vida de las personas (ejercicio, dieta, etc.) desempeñan el papel principal en su capacidad para mantener un peso razonable. Aunque solo muy pocas personas llegan a tener los cuerpos delgados y tonificados idealizados por los medios de comunicación populares, todos pueden optar por volverse más activos y estar en buena forma y así maximizar su potencial.