

MÁS DETALLES DE LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La pirámide está dividida en bloques:

1r bloque/ Base: actividades del estilo de vida

Actividades que se pueden hacer como parte de la rutina diaria, como por ejemplo la jardinería, las labores domésticas, desplazarse en bicicleta al lugar de trabajo o mientras se realizan encargos, cortar madera, etc.

Las actividades del estilo de vida van de ligeras a moderadas según su intensidad.

Es la base, para que todo el mundo las pueda realizar regularmente, incluso padeciendo algún tipo de dolencia, y son fáciles de incorporar en la vida de cualquiera con relativa facilidad (a pesar de que requieren mucha voluntad y planificación, evidentemente). Esta base es fácil de ampliar si se limitan las actividades sedentarias.

2.º bloque: Ejercicio físico aeróbico

Es el ejercicio estructurado que incluye por ejemplo correr, nadar, ir en bicicleta, bailar, aeróbic, juegos de pelota, etc., que van de moderada a elevada intensidad.

Tenemos que tener en cuenta que el ciclismo, caminar y otras actividades, pueden considerarse tanto de estilo de vida como de ejercicio aeróbico. La diferencia radica en cómo se realiza esa actividad: si se realiza en lugar de coger el coche o el autobús, podemos definirlas como actividades de estilo de vida, pero si vamos andando o paseando en bicicleta para hacer ejercicio, se consideran ejercicio físico. No importa de qué manera lo hagáis, mientras os sentáis bien.

3.º bloque: El entrenamiento de resistencia

Es el entrenamiento centrado en el fortalecimiento del cuerpo. Esto incluye entrenamiento en el gimnasio, entrenamiento en casa con bandas de ejercicio o con el propio peso corporal, *Pilates*, *Astana yoga*, *body pump* (ejercicio combinado con pesos), etc. El entrenamiento de la flexibilidad también es importante. Lo podéis hacer como un ejercicio separado o junto al entrenamiento aeróbico o de resistencia. El entrenamiento de la flexibilidad no debe ser sustituto de otro tipo de actividad física recomendada.

Último bloque: Las actividades sedentarias

Interrumpidas: son aquellas actividades sedentarias que se interrumpen al menos, una o dos veces cada hora. Esto incluye actividades tanto en el trabajo como en el hogar, si es posible. Animad a las personas inactivas a que lo hagan, ya que puede mejorar sus niveles de azúcar en la sangre a pesar de que no hagan nada más.

Ininterrumpidas: como ver la TV, ordenador, videojuegos, leer, hacer punto, etc. Esto tendría que limitarse o al menos, interrumpirse de vez en cuando. Animad a los participantes a estar sentados el menos tiempo posible: pueden levantarse cuando hagan anuncios de televisión o cuando hayan leído un capítulo de su libro, etc.

Recordar los beneficios de la actividad física

Aquí presentamos algunos beneficios como resultado de realizar actividad física. Los hemos dividido en tres apartados: los que afectan directamente a la diabetes, los que aportan otros efectos físicos y los que tienen efectos psicológicos. Además de estos, la actividad física puede afectar también en los aspectos de la vida social; si se hace con la familia, amigos o en un club. Esta lista es incompleta pero contiene algunos efectos esenciales de la actividad física.

Se cree que una inflamación de bajo grado puede estar detrás de la diabetes tipo 2. La actividad física por sí misma puede tener un efecto en la inflamación o bien afectar positivamente en una mejora en la composición corporal (menos grasa corporal). Sea como fuere, la actividad física puede reducir la inflamación y por tanto disminuir el riesgo de diabetes tipo 2, así como el riesgo de complicaciones.

La actividad física modifica normalmente la composición del cuerpo, favoreciendo el tejido muscular. Concretamente, la acumulación de grasa abdominal se puede ver obstaculizada. El ejercicio físico sin pérdida de peso ha demostrado reducir la grasa abdominal, y el incremento del nivel de actividad física parece que previene la acumulación de la grasa abdominal (independientemente del peso corporal o del nivel global de grasa existente). Así que la actividad física con o sin pérdida de peso, es buena para la salud. La actividad física diaria acumulada es el determinante más importante de la sensibilidad a la insulina.

La actividad física ayuda a que la insulina funcione correctamente y por lo tanto se necesita menos insulina para la misma cantidad de azúcar en sangre. Como la insulina funciona mejor y las células musculares necesitan combustible, la absorción de azúcar en la sangre en las células musculares aumenta y por lo tanto los niveles de azúcar en la sangre disminuyen.

La actividad física afecta tanto a los lípidos en sangre como al azúcar. Hay que tener presente que la actividad física aumenta los niveles de HDL porque los niveles de HDL no responden al tratamiento con dieta.

La actividad física regular fortalece el corazón. Un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo - más sangre a cada latido. Esto reduce la frecuencia cardíaca en reposo y, si el corazón puede trabajar menos bombeando, la fuerza sobre las arterias disminuye, reduciendo la presión arterial. Ser más activo puede disminuir la presión arterial sistólica en una media de 5 a 10 milímetros de mercurio (mmHg).

La actividad física tonifica los músculos. Y si la ingesta de alimentos cumple con las necesidades del cuerpo, la masa grasa en consecuencia disminuye. Por lo tanto, el peso puede permanecer igual, pero la masa con grasa puede disminuir y la masa sin grasa puede aumentar, con lo cual, la composición corporal es mejor para la salud.

La actividad física también ayuda a construir y mantener una salud ósea óptima. Los huesos se vuelven más fuertes cuando se hace ejercicio con pesos. Esto incluye ejercicios como andar, correr, aeróbic, baile, juegos de pelota, pero no nadar o ir en bicicleta. El ejercicio también ayuda a mantener la fuerza muscular, la coordinación y el equilibrio, que indirectamente ayudan a prevenir caídas y fracturas. Esto es especialmente importante para los adultos mayores y las personas que han sido diagnosticadas de osteoporosis.

Los efectos psicológicos son muchos y diversos: la razón fundamental para hacer actividad física. La actividad física ha demostrado tener conexión con una mejor autoestima y confianza en un mismo; y también está relacionada con la apariencia física, incluso aunque la actividad física no se relacione con la pérdida de peso, o con otros efectos relacionados con la apariencia física. Por lo tanto, la actividad física puede aumentar la satisfacción con la propia imagen corporal.

La actividad física reduce y previene el estrés. El ejercicio puede disminuir las hormonas del estrés como el cortisol, y aumentar las endorfinas, sustancias químicas del cuerpo que hacen “sentirnos bien”.

El ejercicio en general también comporta un cambio de escenario, ya sea yendo a un gimnasio, un parque, una montaña con vistas, una pista de ciclismo o una acera del barrio; todos los espacios pueden ser agradables, lugares de baja tensión. Estos factores también pueden reducir la ansiedad y ayudar a poner las cosas en perspectiva

La actividad física en general favorece en un mejor descanso y un sueño más profundo, lo cual también puede ayudar a controlar mejor el estrés.

Simplemente... reducir el tiempo de sedentarismo nos ayuda a prevenir.

A causa de los cambios tecnológicos en la vida personal, el transporte, la comunicación, el mundo laboral y el entretenimiento doméstico, se reducen significativamente las exigencias para mantenerse activo. Gran parte de la reducción de la actividad es atribuible a la exposición a ambientes que piden o fomentan estar mucho tiempo sentado.

Los comportamientos sedentarios se definen por la posición (estar sentado o acostado) y el mínimo gasto de energía. Resultado de esto, el gasto diario de energía se incrementa de forma automática y se estima que las actividades ligeras, como por ejemplo las tareas domésticas, las actividades sociales, etc. son el principal determinante del gasto energético diario.

En la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de EE. UU. Se estima que un 51-68% del total de las horas de vigilia, los adultos las invierten en actividades sedentarias, mientras que la actividad física que va de moderada a enérgica, solo representa el 5% del tiempo total. El resto 27-44% del tiempo se gasta en actividades físicas de ligera intensidad

También se sabe que las actividades sedentarias desplazan las actividades de intensidad ligera. Así, al disminuir el tiempo dedicado a actividades sedentarias se aumentan las actividades de intensidad ligera.

Muchos estudios demuestran que el sedentarismo, a pesar de dedicar el tiempo de ocio a actividades moderadas o vigorosas, comporta un peligro para la salud. El aumento del riesgo incluye la diabetes, la obesidad y los lípidos.

Además, el riesgo de dolencia cardíaca y mortalidad aumenta con el aumento del sedentarismo. Incluso si se tiene un peso corporal saludable, estar sentado durante largos periodos de tiempos, continúa teniendo una mala influencia en la glucosa y la grasa en sangre. Se ha estudiado que cambiar una conducta sedentaria puede aumentar la salud cardio- metabólica. Romper el estilo de vida sedentario puede mejorar el perímetro abdominal disminuyendo así el riesgo de diabetes.