

Actívate. Vive más tiempo.

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.



[More Sharing Services](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

No hay mejor momento para estar y permanecer activo que hoy mismo. Sin importar la edad o la capacidad física, casi todos pueden disfrutar los beneficios de salud al agregar ejercicio en sus rutinas diarias.

La mayoría de nosotros sabe que el ejercicio es primordial en nuestras vidas, ya que realizar una actividad física diaria en un nivel moderado puede ayudarnos a mantener los huesos y músculos fuertes, reducir el estrés y por lo general, mejorar nuestra calidad de vida. Ya sea que disfrutes una ligera caminata matutina para comenzar el día o un juego de tenis con un amigo, la clave es simplemente ponerse activo y permanecer así.

El ejercicio brinda un sin fin de beneficios a la salud; he aquí tres para motivar:

1. Huesos y músculos fuertes

La investigación clínica ha mostrado que la actividad física regular es una de las mejores maneras de mantener los huesos saludables. Los ejercicios de levantamiento de peso o de entrenamiento de fuerza, como caminar, trotar o usar bandas de resistencia o pesas, son útiles para preservar la masa ósea. Esto es un componente crucial para reducir su riesgo de condiciones en las que se debilitan los huesos y que ocurren con el envejecimiento y lo hacen susceptible a fracturas.

Las actividades de levantamiento de peso también son benéficas para desarrollar masa muscular, y apoyar aún más a la salud de los huesos. Además, los músculos queman más calorías y ayudan a mantener un peso saludable. Los músculos y huesos fuertes mejoran el equilibrio, la fuerza y la coordinación, lo cual puede reducir el riesgo de caídas y lesiones óseas. Tu médico puede ayudarte a encontrar un ejercicio de levantamiento de peso adecuado para ti.

2. Disminución de estrés

Los estudios preliminares demuestran que la actividad física regular puede ayudar al cuerpo a lidiar mejor con el estrés. El ejercicio libera endorfinas dentro del sistema, lo cual produce sensaciones de relajación y bienestar. Una caminata ligera o una rutina de ejercicio rápido puede ser lo que necesitas para calmarte después de un día estresante. Ya que las personas buscan la comida cuando se sienten estresadas –lo que puede conllevar a un aumento de peso– el sustituir los bocadillos con un ejercicio saludable no sólo reduce el estrés, sino que ayuda a evitar el aumento de peso.

3. Controla tu peso

El reducir las actividades sedentarias, participar en más actividades físicas y quemar más calorías de las que consumes es la clave para el control de peso. Una rutina regular de ejercicios no sólo te ayuda a bajar de peso, sino que también ha sido comprobada como uno de los factores principales para ayudar a las personas a mantener su peso ideal. Algunas personas con éxito en mantener el peso informan que un promedio de 30 minutos de ejercicio al día, con una dieta saludable baja en grasa, es uno de los factores más importantes para mantener el peso bajo.

El alimento también es importante para un estilo de vida activo. Tu cuerpo necesita de proteínas saludables magras – como el pescado, aves de corral, carnes magras, clara de huevo y proteínas vegetales, como la soya – para ayudarte a mantener y desarrollar el tejido muscular. Los productos lácteos sin grasa proporcionan proteína y suficiente calcio para ayudarte con la salud ósea. Las frutas, verduras y granos enteros – como el arroz integral, pan integral y pastas y avena – son carbohidratos saludables que proporcionan energía para las actividades cotidianas.

Come bien y asegúrate de estar en movimiento, hacer levantamiento y estiramiento durante todo el día. Puedes mantenerte activo de por vida – y nunca es tarde para comenzar.

El Dr. Gratton también sirve como vicepresidente de asuntos médicos y Educación de Herbalife.

nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.