

Plan de Longevidad.

Volverse joven a cualquier edad.



Escucho de gente todos los días que dicen que han puesto el movimiento y el ejercicio en un segundo plano durante la cuarentena. Lo entiendo. Muchos de nosotros no tenemos acceso a gimnasios, equipos, espacio, y es difícil sentirse motivados cuando estamos lidiando con una pandemia estresante. Pero el movimiento podría ser exactamente lo que necesitamos en este momento.

La investigación muestra que existe un poderoso vínculo entre la cantidad de ejercicio que incorporamos y cuán saludable (o no) es nuestro sistema inmunológico. Incluso en tiempos no pandémicos, tener un sistema inmune robusto es crucial para mantenernos bien.

Sabemos que el ejercicio aeróbico fortalece nuestra salud cardiovascular y mantiene nuestros corazones en plena forma, pero incluso las prácticas lentas y conscientes como el yoga y el tai chi disminuyen la presión arterial y el colesterol.

Varios expertos discutieron el papel crítico del ejercicio en la prevención del deterioro cognitivo. El ejercicio fortalece nuestra memoria y nos hace más agudos, más felices y más resistentes. Los estudios muestran que el ejercicio vigoroso puede ser en muchas ocasiones un mejor antidepresivo que el Prozac (nota: bajo ciertas circunstancias se pueden necesitar medicamentos de manera temporal, y siempre se debe trabajar con un médico que vaya mucho más allá que el simplemente prescribir medicamentos para asegurarse de que cualquier protocolo en el que uno esté sea el mejor para cada individuo).

De hecho, el ejercicio crea el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), que es básicamente un crecimiento milagroso para el cerebro. Cuando haces ejercicio, tu cerebro se vuelve más elástico, lo que ayuda a mejorar tu estado de ánimo, aumentar tu energía y reducir el estrés general en tu cuerpo y mente.

Uno de mis beneficios favoritos del ejercicio es que mejora la sensibilidad a la insulina, que es una de las cosas más importantes que se pueden hacer para mejorar salud y esperanza de vida. El ejercicio hace que tus células y músculos sean más sensibles a la insulina, por lo que no necesitas tanta insulina. Menos insulina significa menos grasa visceral peligrosa del vientre, menos inflamación y menos daño celular.

El movimiento diario también mejora la desintoxicación al estimular el colon y liberar toxinas a través del sudor, lo

que puede ayudar a desintoxicar los productos químicos ambientales. El ejercicio vigoroso es excelente para sudar, pero incluso el ejercicio suave mejora la circulación para ayudar a eliminar los líquidos tóxicos que se acumulan en el sistema linfático. Incluso simplemente acostarse boca arriba y poner las piernas rectas contra la pared durante 20 minutos puede hacer una gran diferencia.

Está claro que el movimiento diario tiene inmensos beneficios para todo el cuerpo, y solo enumeré algunos de los más importantes. Entonces, la pregunta es, ¿cómo incorporamos el movimiento diariamente? Aquí hay tres maneras simples:

Programarlo y hacerlo fácil. Todos los días programo tiempo en mi calendario para hacer ejercicio. Si no lo programo, no lo haré. Además, lo hago lo más fácil posible. La naturaleza humana dicta que es más probable que hagamos ejercicio si lo hemos hecho fácil para nosotros mismos. Me gusta ponerme mi ropa de entrenamiento tan pronto como salgo de la cama, así que estoy listo para irme.

Hazlo a primera hora de la mañana. Todos sabemos lo fácil que es omitir el ejercicio por completo si lo empujamos a un segundo plano. Hacer ejercicio diario a primera hora de la mañana para poner en marcha al metabolismo y establecer el día en curso de forma correcta.

Hazlo divertido. Ponerse en buena forma no tiene que significar horas en el gimnasio, andar en máquinas elípticas o sufrir las clases dirigidas por instructores de sargento de instrucción (¡a menos que eso sea algo que disfrutes!). Aunque sobre todo odio hacer ejercicio, me encanta jugar. Disfruto encontrar actividades nuevas y diferentes que me mantienen en forma y son divertidas, como jugar tenis, caminar, tai chi o bailar en las rocas a lo largo de la playa (mi actividad favorita más reciente). Te animo a explorar todas las formas en que puedes incorporar el movimiento en las actividades que amas. Encuentra lo que funciona para ti y añade diversión tanto como sea posible.

Desde que he hecho del movimiento parte de mi vida, noto que soy más feliz, más tranquilo, más fuerte y me siento bien. Si pudieras poner ejercicio en una píldora, sería una droga exitosa. Por lo tanto, los animo a levantarse hoy y mover su cuerpo, incluso si es sólo por unos minutos.

**Deseándoles salud y felicidad,
Dr. Mark Hyman,**

Fuente:

<https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3154-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud.html>

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.