



**Año V, núm 2131 - Viernes, 02 de Marzo de 2007 -
Última Actualización: 07:51h**

GranadaDigital

No se pierda...



Mínima: 6°
Máxima: 19°

[Previsión](#)

· Detenidas 96 personas por ofrecer
contratos falsos

[Páginas Amarillas](#) [Páginas Blancas](#) [Callejero](#)

Secciones

- [Local](#)
- [Provincia](#)
- [Andalucía](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Deportes](#)
- [Universidad](#)
- [Cultura](#)
- [Economía](#)
- [Sucesos](#)
- [Sociedad](#)
- [Reportajes GD](#)
- [Entrevistas GD](#)



VALORACIÓN

Su opinión sobre este artículo :



Canales



Enviar noticia a...



Especiales



Nota: para poder enviar el contenido a estos servicios puede ser necesario registrarse en ellos.

salud

El sedentarismo causa el 70% de los

problemas de la vejez, el doble que la hipertensión o el colesterol

01/03/2007 - 17:48

EFE

El sedentarismo es la causa del 70 por ciento de los problemas de salud durante la vejez, el doble de otras enfermedades asociadas a esta etapa de la vida como la hipertensión o el colesterol, dijo hoy en Málaga el catedrático granadino Manuel Castillo.

Según aseguró este profesor de Fisiología de la Universidad de Granada dentro del II Congreso Internacional de Actividades Físico Deportivas para Mayores, el proceso de envejecimiento comienza a partir de los 25 años -cuando dejamos de crecer- y desgraciadamente "es paulatino e inevitable", sin embargo existen conductas que pueden acelerarlo o retrasarlo.

Evitar factores de riesgo como el tabaco, el alcohol o el exceso de radiaciones solares, incrementar las situaciones placenteras o comer saludablemente influyen en el ritmo de deterioro del ser humano; pero si hay una condición inexcusable para desacelerar los efectos de la vejez es la práctica de ejercicio.

Castillo señaló que si se desarrolla una actividad física diaria, el transcurso de un año cronológico se traduce biológicamente en el paso de apenas diez meses.

La práctica deportiva contribuye además a evitar la aparición de otras enfermedades "como el infarto, la hipertensión, la arteriosclerosis, la diabetes o el cáncer; asimismo mantiene los huesos más fuertes, reduce los sentimientos de depresión y ansiedad y promueve el bienestar personal".

"No existe un tratamiento médico o psicológico con efectos similares", insistió el catedrático, quien apuntó que "salvo las funciones renal y digestiva, todas las demás alcanzan su máxima capacidad durante el esfuerzo físico".

Asimismo, Castillo insistió en la íntima vinculación que existe entre el deporte y el índice de mortalidad; de hecho aseveró que "por cada esfuerzo físico de intensidad aumenta en un doce por ciento las posibilidades de supervivencia de un individuo".

Sin embargo, lamentó que la actual sociedad del bienestar ha adormecido nuestra disposición genética al esfuerzo físico, razón por la que apostó no solo por la práctica de ejercicio programado sino también por el "ejercicio invisible"; aquel que se lleva a cabo durante la actividad cotidiana como sustituir el ascensor por las escaleras, el autobús por caminar, o las bolsas de la compra en lugar del carrito.

Para el catedrático, "todo órgano que no se usa se atrofia pero si se abusa acaba por agotarse", de ahí la importancia de realizar un ejercicio en cantidad e intensidad acorde a la condición de cada persona y que éste sea propuesto por un profesional especializado.

Por esta razón, el profesor defendió la necesidad de que los centros de salud cuenten con licenciados en Actividad Física y del Deporte, cuya actividad se limita actualmente a los gimnasios, para que analicen la evolución de la condición física de los pacientes "al igual que se mide la tensión o colesterol".

En su opinión, trabajar por promover un envejecimiento saludable es mejor que investigar en tratamientos contra las enfermedades y supone un menor gasto económico.



Servicios

- [Clasificados](#)
- [Farmacias de guardia](#)
- [Museos](#)
- [Transportes](#)
- [Televisión](#)
- [Loterías](#)
- [Teléfonos](#)
- [El Tiempo](#)
- [Ocio](#)
- [Cartelera](#)
- [RSS](#) 



GRANADA DIGITAL, el diario ONLINE de Granada
- e-mail: redaccion@granadadigital.com,
publicidad@granadadigital.com

Granada Digital no secunda ni corrobora los artículos de opinión ni las manifestaciones expresadas en los foros de debate de este diario, y en consecuencia, no se hace responsable del contenido de los mismos.