Sedentarismo en Tiempos de Coronavirus

Raúl POSADAS ÁVILA

Si bien es verdad que somos gente responsable y cuidamos nuestra salud cuando permanecemos en casa, sin embargo, esta situación nos genera otro tipo de problemas como el sedentarismo, que también es algo serio para nuestra estabilidad física y emocional que requiere poner atención.

De acuerdo con la Organización mundial de la Salud, requerimos de realizar 150 minutos a la semana de actividad física moderada, o 75 minutos de actividad intensa para alejarnos del sedentarismo y de la mala salud, por lo que estamos muy lejos de esos parámetros cuando nos sentimos acorralados en unos cuantos metros, sin posibilidad de ejercitar nuestro cuerpo de manera acostumbrada ya sea yendo a un gimnasio, realizando caminatas o desplazándonos para ir al trabajo y regresar a casa.

La poca movilidad del ser humano al estar en cuarentena trae como consecuencias, alteraciones psicológicas en el individuo tales como depresión, estrés, insomnio y alteraciones nerviosas.

Las enfermedades que posiblemente hayan sido un riesgo para la persona se comienzan a disparar y los problemas cardiovasculares se hacen presentes.

Respecto a las mujeres, la menopausia que es una situación que ya saben sobrellevar, se sale de control.

Toda persona, ya sea delgada u obesa, se enfrenta a las consecuencias del sedentarismo.

Al tener ansiedad y estar confinados se agudiza un deseo intenso por estar comiendo de más y a todas horas.

Cabe destacar que aparentemente las personas confinadas se encuentran a salvo y con salud estable, pero no, porque eso las vuelve personas más estresadas, y todos sabemos que el estrés genera unas sustancias llamadas cortisol que es la que por decir así envenena a las células y crea un desequilibrio mental físico y psicológico.

Los números hablan, en 2019 según datos del INEGI, el 58 por ciento de los mexicanos padecían sedentarismo, de tal modo que ahora con el coronavirus esas cifras se elevaron, a esto añádele una mala alimentación.

La propuesta contra el sedentarismo es realizar ejercicios físicos, lo que beneficiará para reducir la depresión y el estrés, disminuye dolores musculares,

retrasa el envejecimiento, disminuye los problemas cardiacos, oxigena las células y evita la diabetes.

¿Qué hacer?

Si no mueves ni un popote, debes comenzar por hacer ejercicio gradualmente, poco a poco.

Puedes hacer labores de jardinería, si tienes un espacio de tierra siembra hortalizas, frutas o flores.

Procura estar en movimiento, aunque las actividades que realizas no requieran de tanto esfuerzo. Si ves la televisión, levanta pesas de mano, utiliza el yoga con algunos estiramientos de tu cuerpo y, si puedes, hazte de una caminadora, o realiza una caminata alrededor de los espacios más abiertos de tu casa.

Si estás realizando trabajo de oficina en casa, al menos levántate cada hora y dedícate a mover tu cuerpo unos minutos.

Si estás en una llamada telefónica, no permanezcas sentado, camina de un lado a otros.

Haz conciencia, si no estás quemando las suficientes calorías por estar en casa, entonces no necesitas comer como lo hacías normalmente eso sí, que tu alimentación sea balanceada, añadiendo suplementos orgánicos alimenticios.

Hagamos conciencia de que debemos de cuidarnos del coronavirus como del sedentarismo, recordemos que a escala mundial, este último es el responsable de las causas de muerte en un seis por ciento de las enfermedades coronarias, un siete por ciento de los casos de diabetes, un diez por ciento del cáncer de mama y por último un diez por ciento en los casos de cáncer de colon; de hecho, la no actividad produce más muertes que el tabaquismo.