EMMA MOORE/TRUMPET

Siga moviéndose a través de las décadas

Desde levantar su estado de ánimo hasta alargar su vida, descubra cómo el ejercicio le beneficia a medida que envejece.

- Jorg Mardian
- 11/3/2020

La ley de la inercia dicta que un cuerpo en movimiento permanece en movimiento. Eso también es cierto con su cuerpo humano: continúe ejercitándose a medida que envejece y conservará su fuerza y vitalidad.

Durante miles de años, los seres humanos han tenido que moverse, ya sea en nuestro trabajo, transporte, ocio, incluso para buscar agua. Pero las generaciones recientes han diseñado nuestra sociedad para suprimir el movimiento a nuestros cuerpos: nos sentamos en casa, nos sentamos en la escuela, en el trabajo, en las vacaciones, al comer y mientras viajamos. Para la mayoría de nosotros, la vida diaria requiere muy poco movimiento. Un cuerpo en reposo tiende a permanecer en reposo. Y cuando los cuerpos, jóvenes y viejos, que fueron diseñados para moverse no se mueven, se les debilita la fuerza.

Menos de una cuarta parte de los estadounidenses ahora cumplen con las recomendaciones mínimas de ejercicio. En menos de dos generaciones, el ejercicio se ha reducido en un 32%. Los Institutos Nacionales de Salud informan que las enfermedades crónicas están relacionadas con la falta de actividad física. Mantenerse activo no sólo aumentará su calidad de vida, sino que las estadísticas muestran que reducirá su riesgo de enfermedades graves en un 50% y su riesgo de muerte prematura en aproximadamente un 30%.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan al menos 2 horas y media de entrenamiento de fuerza y actividad cardiovascular por semana. Use los siguientes consejos para mantenerse motivado y activo a través de las décadas.

Infancia

El CDC recomienda 60 minutos por día de actividad moderada a vigorosa para los niños. Desafortunadamente, el movimiento ha sido reemplazado en gran medida por el sentarse frente a las pantallas. La Academia Estadounidense de Pediatría dice que sólo el 5,2% de los niños de EE UU cumple con las recomendaciones diarias para hacer ejercicio, por lo que si tiene niños que son activos en comparación con otros niños, es posible que necesiten ser aún más activos para tener la mejor salud física y mental.

A los niños más pequeños se les debe permitir un montón de juegos libres con énfasis en la diversión, la exploración y la experimentación. A medida que los niños crecen, deportes organizados como el fútbol y la natación pueden ayudar a establecer un nivel de actividad saludable.

De los 20 años en adelante

Cuando usted está en sus 20 y 30 años, debería tener mucha energía y poca masa corporal. Usted es capaz de ejercitarse vigorosamente y esforzarse mucho. Evite lesiones, pero sepa que la fuerza es su amiga. Concéntrese en una combinación de ejercicio cardiovascular y entrenamiento con pesas, cinco veces por semana. Desafíe su sistema cardiovascular y todos los principales grupos musculares para obtener una buena base de salud para más adelante en la vida.

De los 30 en adelante

Las demandas familiares y profesionales se intensifican, y usted a menudo tiene que trabajar más para adaptar el movimiento corporal saludable a su horario. Un estudio del *Diario de músculos, ligamentos y tendones* descubrió que los músculos, la masa ósea y la fuerza comienzan a disminuir constantemente entre un 16 y 40% en las décadas siguientes. La reducción de las cantidades de su hormona natural del crecimiento significa reducción en el metabolismo y un aumento de peso y grasa corporal.

Si usted está presionado por tiempo, menos puede ser más. Introduzca el entrenamiento de circuito en su rutina, que combina elementos de resistencia y cardio para mantener la quema de grasa a toda velocidad. Los circuitos cortos e intensos con prensas, tirones, sentadillas o peso muerto desarrollan músculo, mientras que el estado físico cardiovascular se mantiene con un entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

De los 40 en adelante

En esta década, sus hormonas cambian aún más y el metabolismo se ralentiza más. No hace mucho, los médicos les decían a las personas que redujeran la velocidad de su ejercicio una vez que llegaran a esta edad, pensando que estresarían el corazón.

El conocimiento sobre este tema ha cambiado, pero es cierto que la recuperación es más difícil y el progreso es más lento de lo que era a sus 20 y 30 años. Cuando haga ejercicio a los 40 años: 1) estire cada sesión; 2) divida el total de sesiones de entrenamiento de manera uniforme entre fuerza y cardio; y 3) escuche a su cuerpo y reduzca las sesiones muy difíciles según sea necesario.

El entrenamiento mixto, que combina anaeróbicos (fuerza funcional y movimientos de resistencia) con elementos aeróbicos (cardio) proporcionan una variación constante y una mayor intensidad. Muévase duro ahora, o tendrá que hacer el doble de esfuerzo en la próxima década para mantener el mismo nivel de salud (Wholelifechallenge.com).

De los 50 en adelante

Cambios físicos y fisiológicos importantes comienzan a aparecer cuando usted está en sus 50 años. Sus ligamentos y tendones se vuelven menos flexibles, los músculos se debilitan y es más fácil lastimarse. Debido a éste y otros factores, quizás sea menos atractivo hacer ejercicio, por lo que un impactante 41% de las personas de mediana edad ni siquiera hacen una caminata rápida de 10 minutos una vez al mes.

¡Haga más que sólo eso! Comience con un calentamiento para preparar sus músculos y evitar lesiones en sus articulaciones. Aumente suavemente sus niveles de actividad, tal vez haciendo trote ligero, ciclismo, natación o ejercicios cortos de entrenamiento y fuerza. Tenga en cuenta el estado físico, las lesiones y la capacidad individual para manejar el estrés, pero mantenga un buen nivel de intensidad si puede.

De los 60 en adelante

En esta década, la masa muscular disminuye más fácilmente y el peso aumenta de manera más fácil también, la postura puede degradarse e incluso puede sufrir afecciones crónicas de salud. Tal vez piense que es demasiado tarde para comenzar, pero no hay una fecha de vencimiento en la capacidad de su cuerpo para beneficiarse de la actividad física. Cualquier movimiento que comience a hacer en este momento producirá beneficios reales, medibles y casi inmediatos.

Harvard Health dice que aún es necesario cinco días de ejercicio por semana. Muévase, incluso si sólo está dando caminatas rápidas al principio. Trabaje hasta una división de 60-40 entre actividad aeróbica moderada y ejercicio de resistencia. Puede parecer desalentador, pero sólo concéntrese en mantener una buena forma mientras se mueve, usando pesos apropiados y sentido común. Esto mejorará su salud ósea, su fortaleza general y su independencia a largo plazo.

De los 70 en adelante y más allá

Si usted tiene más de 70 años, su mejor inversión sigue siendo el ejercicio. Entre más mayor sea, más espectaculares serán los beneficios del movimiento. Esto es especialmente cierto para prevenir la debilidad y caídas, mantener la función cognitiva y evitar enfermedades crónicas.

Enfóquese en mantener densidad ósea, debido al mayor riesgo de muerte después de una fractura de cadera. El ejercicio regular puede disminuir este peligro al desarrollar huesos y músculos fuertes.

Antes de comenzar, obtenga asesoramiento de un profesional en ejercicios, especialmente si usted tiene afecciones crónicas. Luego, comience aumentando lentamente su nivel de movimiento, tal vez con un programa de caminata estimulante o una clase de ejercicios para adultos mayores. Si usted tiene rodillas temblorosas, intente nadar en lugar de caminar. Si tiene dificultades con la movilidad, visite eldergym.com para ver en línea algunos ejercicios excelentes que puede hacer en casa.

Es fácil para un cuerpo inmóvil permanecer inmóvil. ¡Pero su cuerpo fue creado para moverse! Donde quiera que usted esté en la vida, comience a moverse más, trabajando hacia la combinación óptima para su edad. Su viaje hacia una mejor salud comienza con ese primer paso. ▪