

La actividad física, clave para un envejecimiento saludable

La localidad portuguesa de Oporto acogió el Simposio “Ejercicio y actividad física, complementos de la dieta en el mantenimiento de la salud”. Los expertos destacaron que la práctica habitual de actividad física es la clave más importante para un envejecimiento saludable. Este evento se enmarcó en el Segundo Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública, celebrado entre el 23 y 25 de septiembre de 2010.

La realización diaria de ejercicio y actividad física, junto a la importancia de mantener una correcta nutrición, es determinante para contribuir a que las personas de edad avanzada tengan un envejecimiento saludable, que les permita mantener un buen estado físico y mental. Ésta fue la principal conclusión obtenida durante el Simposio, organizado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

El objetivo era concienciar sobre la importancia de llegar a la vejez en un buen estado físico y mental, junto a la difusión de los beneficios de practicar ejercicio y actividad física regular en edades maduras.

En este sentido, la doctora Marcela González-Gross, Profesora titular de Universidad en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte- INEF de la Universidad Politécnica de Madrid, presentó su ponencia “Actividad Física en las personas mayores”. En ella explicó que “la práctica habitual de ejercicio físico es una de las terapias más importantes para retrasar el envejecimiento. La actividad física tiene un impacto positivo en la prevención y tratamiento de enfermedades como la osteoporosis, sarcopenia, ciertos tipos de cáncer, obesidad, enfermedades cardiovasculares, y en el bienestar mental y en el apetito de las personas mayores. Además, las personas activas se encuentran en una mejor forma física, pues tienen más fuerza, más flexibilidad, una mejor coordinación y una mejor aptitud cardiovascular que las personas inactivas”.

Según los datos obtenidos por su grupo de investigación, Gonzalez- Gross afirmó que "la fuerza física es una de las capacidades más importantes de las personas de edad avanzada, pues les permite mantener un estilo de vida autónomo durante más tiempo. Asimismo, se ha observado que la fuerza física en la vejez es mayor en hombres que en mujeres, y que según aumenta la edad, disminuye la fuerza en manos, brazos y piernas, lo que se produce antes de los 65 años". En el Simposio también se subrayó que se han obtenido mejores resultados en la función cognitiva, asociados a los niveles de fuerza física, además, de una correlación positiva en el estado nutricional.

Por todo ello, los expertos reunidos en esta mesa redonda concluyeron que el desarrollo de programas de ejercicios específicos para las personas mayores es determinante para un envejecimiento saludable. También destacaron que son múltiples los ejercicios que este tipo de población puede desarrollar y beneficiar así su salud: caminar, nadar, bailar, montar en bicicleta, jardinería o excursiones, entre otros.

El Segundo Congreso Mundial de Nutrición y Salud Pública se celebró en la localidad portuguesa de Oporto entre el 23 y el 25 de septiembre. Estuvo organizado por la Asociación Mundial de Nutricionistas y Salud Pública.