

## **“EL EJERCICIO Y LA SALUD, CUESTIONADOS ETICA, MORAL E INTELECTUALMENTE”.**

*Una cruda realidad es fundamentada por Carlos Saavedra, quien es Master en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad Laval de Canadá, discípulo del Dr. Claude Bouchard, Presidente de la Sociedad Mundial de Obesidad. Presta asesorías a diversas Instituciones de América y Europa en materia de capacitación y planificación de programas de actividad física con fines de salud.*

### **CUAL ES SU ACTIVIDAD ACTUALMENTE?**

Básicamente estoy dedicado a dictar conferencias, seminarios y cursos en diversos países, dichas conferencias abarcan los temas de:

- 1. Aspectos biológicos de la actividad física y sus mecanismos de adaptación al ejercicio*
- 2. Evidencias científicas del rol del ejercicio y la nutrición en la prevención y terapia de enfermedades crónicas modernas. (ECM)*
- 3. Metodología contemporánea de ejercicio y nutrición adaptada a la población con factores de riesgo. (60% de la población)*

Paralelamente formo parte de los académicos que dictamos un Diplomado en Ejercicio, Nutrición y Salud impartido por el Laboratorio de Metabolismo Energético del Instituto de Nutrición de la Universidad de Chile.

### **CUALES HAN SIDO SUS ULTIMAS PARTICIPACIONES O ACTIVIDADES?**

El año recién pasado participe en diversos Congresos de medicina y otros de actividad física en diversos países y

termine con una pasantía en el laboratorio de Fisiología Molecular de la Universidad de Dundee en Escocia con el Dr Keith Baar.

También dicte clases en la Universidad de Madrid y recientemente vengo llegando de una intervención hecha, gracias a una invitación, en el Congreso Europeo de Deporte y Municipio en que se tan barajando nuevas formas de abordar el problema de **mala salud y calidad de vida de las personas.**



### **PORQUE ESTA ALIANZA ENTRE EJERCICIO, NUTRICION Y SALUD?**

No es fácil explicar dicha alianza de manera simple ya que es una integración de variables bioquímicas, fisiológicas y moleculares que explican como y porque la sociedad contemporánea se esta enfermando. Esto implica que estamos haciendo uso de una serie de productos

alimenticios que no necesariamente son nutritivos en calidad y cantidad adecuadas. Este primer aspecto no tendría gran relevancia si paralelamente a lo que comemos, sin importar mucho su calidad o cantidad, **provocáramos un gasto que ni siquiera debe ser igual o mayor que lo que ingerimos**, sino que dicho gasto permitiría la estimulación de órganos, células y sistemas que permiten la mantención de una serie de fenómenos y mecanismos biológicos para lo cual estamos genéticamente conformados y de los cuales depende nuestra salud. Es decir, la integración de estas tres áreas, ejercicio, nutrición y salud, es posible mediante la explicación de que la ingesta permite producción de energía **y la producción de energía a niveles óptimos**, permite obtener y mantener adecuados niveles de salud. No estamos produciendo ni estimulando nuestra maquinaria bioenergetica a niveles saludables.

### **ESPECIFICAMENTE QUE FALLA EN NUESTRO ORGANISMO CON HABITOS DE VIDA INADECUADOS EN EJERCICIO Y NUTRICION?**

En síntesis la ingesta de grasas y azucares cuando estas no son lo suficientemente combustionadas o metabolizadas, se acumulan en ciertas regiones u órganos no deseados o que no están hechos para almacenar en grandes cantidades. Solo el tejido muscular puede almacenar y gastar mas del 70% de dichos azucares y grasas respectivamente y si no se gastan, esto, provoca un **fenómeno de insulino resistencia que es la génesis de los riesgos cardiovasculares y metabólicos**. Paralelamente el no gastarlo provoca una disfunción de un organelo que fue hecho para gastar las grasas y los azucares de manera equilibrada llamado mitocondria y estas están adquiriendo una característica de disfunción mitocondrial y los pacientes con ECM **antes que la manifestación clínica de dichas**

patologías son pacientes mitocondriacos.

### **ES DECIR LAS GRASAS SE PUEDEN DEPOSITAR EN EL MUSCULO PERO DEBEN SER GASTADAS PERIODICAMENTE?**

Efectivamente, el tejido adiposo subcutáneo, puede guardar grasas pero no así el hígado, el músculo o el páncreas o corazón, que es donde encontramos actualmente importantes depósitos, porque sino estos órganos ven entorpecido su accionar. Ponga atención a esto para lo cual existen evidencias científicas del tipo A irrefutables: **un flaco con poca grasa subcutánea por cierto, pero con grasa sin gastar dentro del tejido muscular muere y enferma mas que un gordo con mucha grasa subcutánea y poca grasa dentro del tejido muscular!** Asi lo han demostrado los innumerables trabajos científicos en que el **gordo entrenado muere y enferma menos** que el flaco sin entrenamiento.

### **Y LAS LUCHAS GUBERNAMENTALES O MINISTERIALES CONTRA LA OBESIDAD?**

Acá se confabulan varios factores. Según mi opinión. En primer lugar por ignorancia, en segundo lugar porque las **autoridades que deciden dichos planes no estudian mas** y en tercer lugar los médicos no estudian absolutamente **nada de metabolismo energético ni mucho menos de ejercicio** y su actualización es medico-clínica y no científica. Por otro lado la industria farmacológica esta alerta a estos estudios en que indican que los hábitos de nutrición y especialmente los **de ejercicio son significativamente mas efectivos en prevención y terapia que los fármacos** y no les interesa que se deje paso a dicha realidad científica.

Me parece, que sabiendo de los avances científicos tanto autoridades como profesionales de la salud, cometen una

**falta a la ética y moral** al no ceder ante esta nueva visión que contrarrestaría y revertiría el cuadro epidemiológico actual.

Finalmente en nuestros países del tercer mundo los profesionales que tenemos mas de 50 años, **no abrimos paso a los jóvenes** y copamos los escenarios, conferencias y puestos académicos sin concursar y sin formar discípulos que están en mejores condiciones de adquirir e impartir un nuevo conocimiento científico.

### **PERO ESTO ES COMO UNA DENUNCIA GRAVE!**

No, no es grave es muy grave. **Es casi una estafa.** Miles de dolares y pesos en el mundo y en Chile respectivamente se gastan en materializar programas contra o en el control de la obesidad. Se olvidan que los que sobrevivieron en nuestro antepasado fueron los que tenían mas reservas energéticas. **Por otro lado podemos disminuir la obesidad pero tendremos flacos enfermos.** No olviden Uds. que los flacos también presentan enfermedades o riesgo cardio vascular similares a los gordos no entrenados.

### **PUEDE UD ESBOZAR SOLUCIONES?**

En primer lugar creo que debemos formar una generación de profesionales capacitados académicamente. **No son suficientes los grados de Master o de Doctores obtenidos por Internet,** ya que eso otorga información y títulos pero no **formación.** Hoy hay un sin numero de "altos grados académicos" que asombran por su currículum pero al escucharlos uno termina cuestionando la Institución que otorga dichos grados y **sus mensajes mas que pobres son tristes.** Por otro lado los profesionales que obtienen dichos "posgrados", es decir por correspondencia, nombran a la institución y **no al tutor, siendo este el mas importante para poder avalar un postgrado.**

En segundo lugar, el ejercicio y la nutrición en salud debe ser un área integrada por profesionales de la educación y la

salud y del deporte bajo el alero de sus respectivos ministerios o subsecretarías, los cuales a su vez deben escuchar a científicos y no a solo médicos o nutricionistas o profesores de educación física. **Poco tiene que ver la formación de técnicos con la de científicos!**

Finalmente si el educador físico, dueño empíricamente del ejercicio, no aprende de salud y el médico dueño de la salud, no aprende de ejercicio **nunca habrá la derivación adecuada del paciente** hacia el fármaco mas efectivo que es el ejercicio. El o la nutricionista también debe incorporar a su área del conocimiento no solo fenómenos relacionados **con la ingesta alimenticia sino que también con el gasto calórico.**

## **Y LAS RECOMENDACIONES ACTUALES DE NUTRICION Y EJERCICIO?**

La verdad es que dichas recomendaciones no tienen nada de actuales, son solo contemporáneas. Llevamos más de 30 años con dichas recomendaciones y seguimos de manera exponencial aumentando la cantidad de enfermedades crónicas, la obesidad y la diabetes. Incluso como regalo, el síndrome metabólico ha aumentando, en mas de un 300% en los últimos 15 años, es decir que el **individuo posea mas de tres enfermedades o factores de riesgo simultáneamente** lo que ha significado para la industria farmacológica un gran estímulo.

Ya sabemos que la pirámide alimenticia **no ha tenido ningún impacto en dicho cuadro epidemiológico** y la recomendación de 30 minutos o hasta 60 al día de actividad física (no de ejercicio) tampoco. Agitarse en Brasil o moverse en Argentina o bailar en Chile zamba o cumbia 30 minutos diarios en las plazas o pedalear en Colombia tampoco han tenido ninguna repercusión en términos de disminución de enfermedades crónicas, que es como se vende y para que se pide dinero.

Esto se explica simplemente por que el cuadro

fisiopatológico actual de la población **esta totalmente divorciado de los métodos** que se aplican o descritos anteriormente y lo que es peor, estos métodos están **también divorciados de los fundamentos científicos** que respaldan las acciones preventivas y terapéuticas adecuadas. *No podemos seguir invirtiendo recursos sin el apoyo del conocimiento científico actual que deja ventanas mucho más eficientes y lógicas para explicarse las alteraciones que experimenta el ser humano actual y que deja ver de manera más clara los métodos que debemos aplicar.*

**SACAR A PASEAR AL PERRO HACE BIEN,  
PERO.....AL PERRO!**

