

Javier Ibáñez, médico y co-autor de *Deporte, un gran aliado para la salud*

“Muchas enfermedades pueden prevenirse con un ejercicio físico frecuente y adecuado a cada persona”

Javier Ibáñez, doctor en Medicina y Cirugía, y miembro del Centro de Investigación y Medicina del Deporte del Instituto Navarro de Deporte y Juventud, es uno de los tres autores de la última Guía Práctica CONSUMER, **Deporte, un gran aliado para la salud**, que describe el papel que puede desempeñar el ejercicio físico en la prevención y tratamiento de lo que conocemos como enfermedades de civilización: obesidad, osteoporosis, patologías cardiovasculares, diabetes tipo 2 o hipertensión, al tiempo que ofrece sencillas y prácticas pautas para, mediante el deporte, superar el sedentarismo imperante en nuestra sociedad.

Este profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra y asesor médico de deportistas de la elite profesional, dedica, desde hace muchos años, gran parte de su tiempo a la investigación sobre el terreno y al estudio de toda la documentación existente sobre la relación entre la práctica del deporte y el estado de salud de la población, lo que le ha llevado a visitar facultades universitarias europeas y norteamericanas.

Autor de numerosos estudios sobre los beneficios del ejercicio físico en la salud y colaborador en publicaciones científicas internacionales, Javier Ibáñez recibió a CONSUMER en su despacho de Pamplona, rodeado de documentos sobre investigaciones propias, libros y estudios sobre medicina deportiva.

EN SUS ESTUDIOS CONCLUYE QUE EL EJERCICIO FÍSICO PUEDE PREVENIR E INCLUSO AYUDAR A TRATAR CIERTAS ENFERMEDADES. LA PRIMERA DUDA ES SI SE PUEDE HACER EJERCICIO FÍSICO A CUALQUIER EDAD. Se puede, y se debe, hacer ejercicio físico diario desde la infancia hasta la vejez, tanto para prevenir como para curar enfermedades. En prevención, la clave reside en el niño y adolescente. Las enfermedades de la nueva civilización, como obesidad, problemas cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo 2 o hipertensión, aunque no tengan su origen en esa edad, es entonces cuando debemos comenzar a prevenir su aparición. Además, estas patologías aparecen cada vez antes, por lo que conviene actuar con prontitud.



¿HASTA QUÉ PUNTO ESTÁN RELACIONADOS EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD?

Junto con el cáncer, las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte. Se sabe que la persona que acumula los cuatro factores de riesgo, esto es, colesterol alto, hipertensión, tabaquismo y sedentarismo, tiene muchas posibilidades de sufrir problemas cardiovasculares. Lo interesante es que estos cuatro factores pueden ser prevenidos o curados mediante el ejercicio físico. Por otra parte, el consumo de drogas no está demostrado que pueda ser curado con el deporte, pero al menos puede prevenirse.

¿PUEDEN EMPEZAR A HACER DEPORTE QUIENES SUPERAN LOS 40 AÑOS Y NUNCA LO HAN PRACTICADO?

Cualquier edad es buena para comenzar. Sin embargo, cada persona es diferente, y deberá adaptar la actividad física a sus circunstancias y a su estado de salud, pero las enfermedades no han de ser impedimento para empezar a hacer deporte. También puede darse el caso de que una persona fue muy deportista a los 20 años y a los 60 quiere retomar aquella costumbre. De todas formas, antes de volver al deporte o al iniciarse en él debe hacerse una valoración previa.

“Caminar es la manera más sencilla de hacer ejercicio y de convertirlo en un hábito de vida saludable del que luego cuesta prescindir”



Quienes practican deporte habitualmente presentan un riesgo cuatro veces menor que las personas sedentarias de sufrir un infarto de miocardio o un problema cardiovascular. Pero, paradójicamente, el riesgo de accidente cardíaco aumenta cuando se hace ejercicio, especialmente en quienes padecen alteraciones cardíacas. Por eso, el médico debe hacer una valoración previa que indicará qué tipo de ejercicio es el más conveniente para esa persona en concreto.

UNO DE LOS CAPÍTULOS MÁS PECULIARES DE “DEPORTE: UN GRAN ALIADO PARA LA SALUD” ES EL QUE HABLA DE LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN LA MUJER EMBARAZADA.

La mujer que ha hecho deporte de manera habitual puede, previa consulta con el tocólogo para garantizar que el embarazo no presenta problemas, seguir haciendo deporte mientras se sienta cómoda y no se trate de deportes que entrañan riesgos traumatológicos para el abdomen, como hípica, parapente o espeleología. Pero si hacía anteriormente aeróbic, natación o bicicleta, puede seguir con esta actividad. Está demostrado que si sigue haciendo deporte, el embarazo será algo más corto y el parto y la recuperación del posparto, más breves. La Asociación Americana de Ginecólogos y Tocólogos, tras muchos años de

investigación, ha desmontado el tópico erróneo de que una mujer embarazada no debía hacer deporte, y las anima directamente a practicarlo. Pero si la mujer embarazada nunca ha hecho deporte, la situación cambia. Es positivo que comience a hacerlo si ello se convierte en un estímulo para mejorar sus hábitos de vida, pero lo aconsejable es que espere al segundo trimestre de embarazo para empezar con el deporte.

¿Y ES EN REALIDAD TAN IMPORTANTE CUIDAR EL PESO? Se trata de proteger nuestra salud. El índice de masa corporal, IMC, que la Organización Mundial de la Salud establece como válido para relacionar peso y talla, determina entre qué valores ha de hallarse una persona en relación a su peso. El IMC se calcula dividiendo el peso

a perder masa ósea, cuando llegue a la menopausia probablemente tendrá un esqueleto deteriorado, y esto es grave, porque la osteoporosis va a ser una de las enfermedades más habituales en un futuro próximo.

UNA DE SUS TESIS MÁS CONOCIDAS ES QUE INVERTIR EN POTENCIAR EL EJERCICIO FÍSICO PARA TODA LA POBLACIÓN EQUIVALE A INVERTIR EN SANIDAD. ¿PODRÍA EXPLICÁRNSOLA? Se trata, sencillamente, de ahorrar muchos millones en tratamientos terapéuticos. Las enfermedades degenerativas, como la osteoporosis, serán cada año más comunes porque la gente vive cada vez más. Si las autoridades advierten que previniendo los factores de riesgos se evita el desarrollo de enfermedades, acabarán asumiendo la importancia de facilitar el acceso al de-

tal vez la manera más sencilla, barata y efectiva de hacer ejercicio físico, y de convertirlo en un hábito de vida saludable del que después cuesta prescindir. Caminar consume energía, una hora diaria supone un gasto de entre 300 y 500 calorías, según el peso de la persona. Si, además, sigue unos hábitos saludables de alimentación logrará mantener un peso correcto y estable. Ese ejercicio y ese peso estable significan salud; es más, terminan siendo garantía de salud a largo plazo.

EL DEPORTE NOS PERMITE UNA VIDA MÁS SALUDABLE Y AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES, PERO PARA PRACTICARLO NECESITAMOS TIEMPO, UN BIEN ESCASO EN LAS SOCIEDADES MODERNAS.

A veces no se requiere siquiera tiempo, basta con la actitud, con cambiar algunos hábitos diarios. Ir a trabajar andando, por ejemplo. Si la ciudad no lo permite, siempre se puede aparcar el coche a unas manzanas de nuestro punto de destino y recorrer caminando la distancia restante. Y si en vez de subir en ascensor se usan habitualmente las escaleras, nuestro gasto energético aumentará aún más. Los estudios epidemiológicos marcan como meta 2.000 calorías de gasto extra semanal, porque a partir de este consumo energético, la esperanza de vida aumenta y la incidencia de las enfermedades que estamos citando se reducen. Lo positivo es que, en muchas personas, dejar de usar tanto el coche y el ascensor supone el consumo de esas 2.000 calorías a la semana.

¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA CONVIENE HACER DEPORTE? Tres días. Si es posible, lo mejor es combinar ejercicios aeróbicos con anaeróbicos. En los aeróbicos, el oxígeno participa en la formación de energía. Son la mayoría de los deportes, de larga duración y baja intensidad, como natación, tenis, caminar o correr de forma moderada, y pedalear. En los anaeróbicos, la energía se obtiene de la glucosa del organismo del deportista; son esfuerzos de corta duración y gran intensidad, como carreras rápidas y cortas, o halterofilia. No es imprescindible, pero lo aconsejable es que, como mínimo, hagamos deportes aeróbicos dos días por semana. Y que seamos constantes.



“Se ha comprobado que el deporte ayuda a mejorar la calidad de vida de la mujer embarazada e incluso el postparto”

por la altura en metros al cuadrado (si una persona pesa 80 kilos y mide 1,80 metros, su IMC saldrá de dividir 80 entre 3,24). Cuando este cociente se halle entre 18,5 y 24,9 puntos, el peso es correcto. Está demostrado científicamente que una mujer de 30 años con más de 30 puntos de IMC tiene 5 años menos de esperanza de vida que una con 20 puntos de IMC.

¿Y CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LA DELGADEZ EXTREMA Y LA CARENCIA DE SALUD? Tener un peso muy inferior al correcto (un IMC inferior al 18,5) supone aumentar el riesgo de sufrir osteoporosis. La posibilidad de padecer amenorrea (desaparición del ciclo menstrual), va muy ligada a la delgadez e indica pérdida de hueso. Si ya desde jovencita una mujer comienza

porte a todos los ciudadanos, y de inculcar el hábito de hacer ejercicio físico. Creo que las consejerías de deporte tendrían que estar muy conectadas con las de salud. Nosotros realizamos programas con grupos de diabéticos y enfermos cardiovasculares que demuestran que al integrar el ejercicio físico en su rutina diaria se mejora su calidad de vida y se reduce el gasto sanitario que sus enfermedades causan.

AQUÍ SURGE LA NECESIDAD DE CONJUGAR EL EJERCICIO CON UN OCIO ATRACTIVO Y ASEQUIBLE PARA TODOS. Hacer ejercicio físico no significa forzosamente gastar un dineral en clases de tenis, pagar las cuotas de un gimnasio o equiparse con zapatillas y chándal último modelo. Caminar es