

# El ejercicio físico, el elixir de la eterna juventud

Manuel Castillo, que dirige una reunión científica internacional en Granada, defiende que la actividad que se hace para mejorar la condición física «rejuvenece»

■ A. G. PARRA

**GRANADA.** Los beneficios que conlleva la actividad física son casi interminables: disminuye los factores de riesgo cardiovascular, la tensión arterial, el colesterol, aumenta la sensibilidad a la insulina, mejora la capacidad cognitiva, la memoria, previene cierto tipo de cáncer, fortalece los huesos...

Este listado –que sería mucho más amplio– lo facilita el catedrático de Fisiología Médica de la Universidad de Granada (UGR), Manuel Castillo Garzón, director de múltiples trabajos de investigación. Son estudios recientes pero suficientes para concluir que, en la actualidad, «no hay ningún tratamiento médico, quirúrgico, psicológico, ni combinación de tratamientos que tengan un efecto sobre la salud tan positivo como lo tiene el ejercicio físico». Si bien, Castillo advierte: «¡Ojo! El adecuado. Lo que se ve muchas veces de gente que llega el fin de semana y como no ha hecho nada durante la semana se pega un machaque... eso no. Porque eso no sólo no es positivo, sino que es negativo».

Desde ayer y hasta hoy el 'Healthy International Workshop: exercise for health effects' –un encuentro científico de primer nivel–, servirá para profundizar en la prescripción terapéutica del ejercicio. «El ejercicio físico, estar activo, permite mantener activas todas las funciones biológicas. La actividad es salud y cuanto más actividad se realiza más sano se está», concluye el catedrático Castillo, coordinador de este encuentro. El profesor advierte de que «las personas que no realizan actividad física tienen más riesgo de enfermar».

«Cuanto menos nos movemos más nos atrofiarnos, menos nos desarrollamos. Cuando más ejercicio hacemos más nos adaptamos a hacer ejercicio, mejora nuestra condición física y eso nos aumenta años de vida», reflexiona Castillo. Si alguien no está convencido aún de lo importante que es realizar ejercicio físico, el catedrático de Fisiología explica que nos disminuye nuestra edad real: «Independientemente de nuestra edad cronológica, la que marca nuestro carné de identidad, nosotros tenemos una edad biológica, que depende de la persona. No dos personas de cincuenta años tienen la misma edad biológica. Unos parecen que tienen más y otros que tienen menos. Esa edad se determi-



No hay que pasarse, tiene que ser un esfuerzo agradable. ■ IDEAL

na más con la condición física que con ningún otro factor». Todos esos ejercicios que se hacen para mejorar la condición física, en realidad «nos están quitando años de edad biológica. Nos están haciendo rejuvenecer».

En este punto, surge una nueva cuestión: ¿Todo el mundo debe hacer el mismo ejercicio? «Dos personas diferentes no pueden hacer el mismo tipo, tiene que ser un

ejercicio individualmente adaptado». Todo esto lo están poniendo de manifiesto en los trabajos que están realizando en este grupo de investigación de la Facultad de Medicina. Castillo puntualiza: «Lógicamente el ejercicio no está solo, va unido a una adecuada alimentación».

Sobre la importancia de estas líneas de investigación, que son relativamente recientes, destaca la necesidad de que se intervenga cuanto antes mejor. Por eso, muchos de sus trabajos se centran en el análisis de comportamientos en la adolescencia.

De todas estas cuestiones se está hablando en el 'workshop' que concluirá hoy con una demostración práctica de los beneficios de la actividad física. Estarán en el centro We Fitness. Y como resumen, la pregunta es: ¿Cuál es la actividad física adecuada? La respuesta la tiene el catedrático Castillo: «Un tipo de ejercicio que esté al límite de la capacidad de cada uno, o sea, que suponga un esfuerzo, pero que sea un esfuerzo agradable. Todo lo que supone una sobrecarga es malo. Andar, por ejemplo, si supone un cierto esfuerzo es positivo, pero si es enorme ya es negativo».

## Los bebés que maman tienen más fuerza

El 'workshop' se inauguró con la lectura de la tesis de Enrique García Artero. Ha centrado su trabajo en la fuerza muscular y la capacidad aeróbica en adolescentes. Una de las conclusiones más llamativas fue cómo la leche materna influye en la fuerza. Se ha demostrado que cuanto más tiempo mama un bebé mejora esta variable de fuerza muscular. Es sólo un detalle del extenso trabajo de Enrique García.