



© iStock.com, KOSI

No todo es gimnasio: hábitos diarios y consejos prácticos para una vida más activa y saludable

Por El Observador

El verano es la oportunidad perfecta para adoptar hábitos saludables que mejoren nuestra calidad de vida. Uno de los principales desafíos es combatir el sedentarismo, un problema que afecta a gran parte de la población y que puede tener consecuencias negativas sobre la salud.

Wendy Guerrero Cortés

El inicio de un nuevo año es ideal para adoptar hábitos saludables que combatan el sedentarismo y mejoren la calidad de vida. Pequeñas acciones diarias, como caminar en los trayectos, realizar pausas activas en el trabajo y moverse después de las comidas, pueden marcar una gran diferencia. Además, una alimentación equilibrada, una hidratación adecuada y un buen descanso complementan estos esfuerzos. Incorporar actividades recreativas como el baile o el senderismo ayuda a mantener un estilo de vida activo de manera sostenible y placentera.

Investigado por El Observador

El sedentarismo se define como un estilo de vida con insuficiente actividad física o deportiva. Esto puede disminuir distintos tipos de enfermedades crónicas, reducir de las posibilidades nuestra calidad de vida, tener más problemas con el corazón, etc.

Según la última Encuesta Nacional de Salud, Chile presenta un sedentarismo de un 88,7% en la población adulta, a nivel nacional. Esta cifra ha presentado un ligero cambio en los últimos meses. El 2020, el mismo estudio arrojó un 89,4%. Esto nos orienta a la acción", explica Rodrigo Melo, académico de la Facultad de Kinesología de Universidad de Los Andes.

La mayor parte del día estamos trabajados, hace calor y además no hay espacio ni tiempo para realizar actividad física y deportiva, es por eso que la seducción es poner pausas por generar ciertos hábitos en la oficina con la casa y aprovechar el tiempo sedentario.

Si lo que refiere al transporte laboral, es importante utilizar el transporte público, donde se tenga que caminar para bajar o subir a pie, o cuando se genera por la necesidad a dos cuadras de 30 minutos, donde se puede ir a pie para una buena dosis de actividad física diaria", explica el profesional.

"Cuando se llega al lugar de trabajo, y sobre todo al momento de salir, se debe obligatoriamente generar pausas activas cada hora o una hora. Se ha demostrado que estar más de cuatro horas sentado genera un aumento de la grasa visceral (la grasa más tóxica), por lo cual lo segundo sería detalla en hacer pausas", añade el experto.

¿Cómo lograrlo? "Incluso en una oficina se puede hacer pausas y moverse algunos minutos a la impresora, hacer o sacar archivos, sino es posible y todo está cerca de nosotros, hay que utilizar y ponerse en nuestra propia oficina o escritorio varias veces durante un minuto", detalla.

Durante la hora de almuerzo, lo sedentario es un hábito, sin embargo, si hay oportunidad normal de comerlo generamos que sólo y cada nuestro índice de estrés, incluso que mientras más alto está el estrés, más puede generar cambios metabólicos en el trabajo.

"Lo que hay que hacer después de comer, es pararse y caminar. Se ha demostrado que los caminantes siguen de diez minutos después de llegar almorzar ayudan a bajar el índice glucémico. Lo cual es beneficioso para nuestro cuerpo, por lo tanto, almorzar, caminar, beber y comenzar conversaciones con compañeros de trabajo. Como sea compatible con la tercera meta del día", aclara Melo.

Durante la tarde se recomienda mover los talones en el momento de estar, si es que no se han podido realizar pausas activas y comer a mediodía algún snack saludable proteíno en caso de que tengamos hambre.

"Claramente se debe volver a la casa utilizando las mismas prácticas que realizamos al momento del día y con esta rutina podremos cumplir por lo tanto con una cuota importante de actividad física. Lo cual es fundamental para mejorar nuestra salud y bienestar", concluye el especialista.

Además de estos consejos, es importante complementar la actividad física diaria con hábitos saludables como mantener una alimentación equilibrada, hidratarse adecuadamente y dormir lo suficiente. La clave siempre es moverse, pero la recuperación muscular y el equilibrio del metabolismo, lo que ayuda a mantener un estilo de vida activo.

Finalmente, incorporar actividades recreativas como el baile, el senderismo o clases grupales de ejercicios puede ser una excelente manera de mantenerse en movimiento día que se desea como una obligación. La clave está en encontrar actividades que nos motiven y que se adapten a las necesidades y gustos personales. De esta forma, será más fácil mantener el compromiso con un estilo de vida más activo.