



© iStockphoto.com

## 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 de una calidad de vida, tener más problemas de salud mental.

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 veinte años. El 2003, el mismo estudio revelaba un 84,4%. Esto nos orienta a la actual", 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 sedentaria, es por eso que generar ciertos hábitos en la oficina es la clave 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 o por necesidad de 30 minutos, donde se puede ir al gimnasio o hacer una rutina de actividad física diaria", explica el profesional.

"Cuando se llega al lugar de trabajo, y sobre todo al momento de salir de oficina, 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 es hacer pausas", añade el experto.

¿Cómo lograrlo? "Siempre estar pausado o salir del pasaje y recorrer algunos minutos a la impresora, hacer o cosas físicas, si es posible y todo está cerca de nosotros, hay que utilizar y pausar en nuestra propia vida para tener una vida más activa", detalla.

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

"Lo que hay que hacer después de comer, es pausar y caminar. Se ha demostrado que los cambios físicos de diez minutos después de llegar al trabajo ayudan a bajar el índice glucémico, lo cual es beneficioso para nuestro cuerpo, por lo tanto, después de comer, también se debe generar caminatas con compañeros de trabajo. Como sea compatible con la rutina diaria del día", añade Melo.

Durante la tarde se recomienda mover los brazos en el momento de estar, si es que no se han podido realizar pausas activas y comer a mediodía algún snack saludable proteíno es uno de los que se pueden hacer.

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

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 estar para 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 sean divertidas 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.