



## Comunicado de Prensa

### El ejercicio físico es un remedio prodigioso

+ ¡A moverse, porque el sedentarismo nos enferma!: Dr. José Enrique Campillo Álvarez.

*La enfermedad es resultado de la incompatibilidad entre el diseño evolutivo de nuestro organismo y el uso que hoy le damos. “Las dos fuerzas de la vida son la alimentación y la defensa y para que estos dos imperativos vitales se puedan lograr es necesario realizar ejercicio físico”, ya que el movimiento es la esencia de la vida.*

Como sabemos, en la actualidad el sobrepeso y la obesidad son problemas de salud pública que se presentan por varios factores, siendo dos los más importantes: el sedentarismo y la inadecuada alimentación, aseveró el Doctor José Enrique Campillo Álvarez, médico, catedrático de Fisiología de la Universidad de Extremadura, expositor de la medicina darwiniana y escritor de varios libros exitosos como “El Mono Obeso”, “Adelgaza” y “Razones para Correr”, entre otros más.

En condiciones naturales, señaló, ningún animal es capaz de comer sin moverse... **“pero el único animal que es capaz de atiborrarse diariamente de kilocalorías de los alimentos, sin mover ni un solo músculo para conseguirlos, es el hombre”.**

Dijo que hoy vivimos en una “sociedad opulenta y sedentaria” y la falta de ejercicio físico provoca un desajuste con nuestra esencia, que es el movimiento. Estamos diseñados para hacer ejercicio físico diario y éste tiene una repercusión favorable en la totalidad de los órganos, en la salud.

“Cuando nos ejercitamos durante una hora, numerosas adaptaciones permiten un movimiento eficaz durante esa hora. Pero esas mismas adaptaciones nos proporcionan salud las 23 horas restantes”, aseguró.

Si somos sedentarios todo en nuestro organismo se desorganiza y se presentan alteraciones en varias de sus funciones, se desarrollan diferentes enfermedades y hay menor sensación de bienestar y felicidad, entre otras más. “El sedentarismo bloquea todas las acciones benéficas del ejercicio físico y hace que todos los órganos tengan una tendencia a enfermarse”.

Está reconocido “que el aumento del nivel de actividad física reduce la prevalencia de enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, diabetes tipo 2, problemas músculo-esqueléticos, osteoporosis, enfermedad cardiovascular, cáncer, Alzheimer,

depresión, ansiedad; además mejora la calidad de vida, reduce la mortalidad y, por tanto, los gastos sanitarios disminuyen y esto posibilita una sociedad más sostenible”, explicó el Dr. José Enrique Campillo Álvarez, quien estuvo recientemente en México y participó en foros académicos con la comunidad médica, auspiciados por Medix, [www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx). De hecho, la comunidad médica, puede consultar material relacionado en <http://www.medicalmedix.com/>

### **Caminar, trotar y actividad física: los remedios**

Afirmó que el sedentarismo es una enfermedad carencial, que se trata mediante el ejercicio físico habitual, por lo que es recomendable realizar cualquier actividad física que nos haga movernos todos los días. Y lo más natural para las personas es “caminar y el trote de moderada intensidad y larga duración”.

La prestigiada Revista Nature aseguró que “trotar, caminar o correr cada día durante al menos media hora, son las actividades físicas que más beneficios reportan a nuestra salud y longevidad”. Así, se derivan 4 opciones para realizar actividad física y conseguir el mayor beneficio para la salud:

**Opción 1:** *Caminar 12 mil pasos al día* (medidos con podómetro), que equivalen aproximadamente a 5 ó 6 kilómetros.

**Opción 2:** *Salir de casa y trotar durante 15 minutos de ida y otros tantos de regreso, y hacerlo por lo menos 3 veces a la semana. Anotar la distancia recorrida e ir aumentando cada 2 semanas. Reevaluar la condición física y la disposición de la persona, cada 6 meses. Se puede complementar con actividades físicas tales como aerobics, zumba, tenis, deportes de equipo, etc.*

**Opción 3:** *Hacer lo indicado en la Opción 2 y agregar, 2 días a la semana, 30 minutos de entrenamiento de fuerza con máquinas. Comenzar con cargas pequeñas e ir aumentando poco a poco.*

**Opción 4:** *Correr 30 minutos 3 veces a la semana; hacer entrenamiento de fuerza por 20 minutos 2 días a la semana y hacer ejercicios de flexibilidad tipo pilates yoga 2 veces a la semana, por 30 minutos.*

**Es muy importante no excederse.** El ejercicio físico “es un remedio prodigioso: previene y alivia la diabetes, la obesidad y la hipertensión; baja los niveles de colesterol y triglicéridos, previene los problemas cardiovasculares como el infarto y el ictus cerebral, reduce el riesgo de algunos de los cánceres más frecuentes, previene la osteoporosis, aumenta las defensas y mejora la función cerebral”, entre varias más.

“Debemos ajustar nuestra forma de vida a nuestro diseño, mediante la realización diaria de ejercicio físico”, concluyó el Dr. José Enrique Campillo Álvarez.