

Beneficios del trote en la salud y calidad de vida de las personas.

Las enfermedades crónicas tales como los derrames cerebrales, el cáncer, los ataques cardíacos, la hipertensión arterial y diabetes son consideradas como los problemas más importantes de salud pública. En muchos países estas patologías son las principales responsables de un gran número de fallecimientos, muchos de estas muertes a tempranas edades altamente relacionadas con el estilo de vida y hábitos alimenticios de las personas.

Por otro lado uno de los factores que predispone a sufrir estos padecimientos es el sedentarismo, y se ha demostrado ampliamente en la literatura especializada la relación entre los hábitos de vida y la posibilidad de sufrir de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, así como los efectos positivos de mantener una actividad física sistemática y la disminución de los índices de mortalidad a consecuencia de las enfermedades degenerativas asociadas al ocio y falta del seguimiento de una actividad física de manera sistemática y constante.

De acuerdo a diversas organizaciones relacionadas con el estudio y seguimiento de los beneficios del ejercicio físico, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS) el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) la Asociación Americana del Corazón (AHA) y otros recomiendan el seguimiento de al menos 30 minutos diarios de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos , unos cinco días a la semana, si son más mejor, de una actividad de intensidad para producir beneficios para la salud y prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Afortunadamente cada día es mayor el número de personas que recurre al trote o la caminata como medio para prevenir o disminuir los riesgos de sufrir enfermedades degenerativas ya que sus beneficios tanto en la salud física como al bienestar general y su calidad de vida son numerosos.

Desde el punto de vista corporal se presenta una disminución de la grasa subcutánea, a la vez de un incremento de la masa muscular, la fuerza muscular, la densidad mineral ósea, la flexibilidad y la elasticidad y otros.

Fisiológicamente se puede observar un aumento del volumen de sangre circulante, la ventilación pulmonar, la resistencia física, así como una reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

De igual manera, trotar o caminar a un ritmo moderado incrementa los niveles de HDL (colesterol bueno) y ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos, colesterol total y colesterol LDL, de mucha importancia para no padecer de arterosclerosis, y tiene un efecto positivo en la disminución de los niveles de glucosa en la sangre, lo cual contribuye en la prevención y el control de la diabetes.

Trotar o caminar disminuye el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, un accidente cerebrovascular, de hipertensión, obesidad, y otras enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Otro muy factor muy importante donde el seguimiento de un programa organizado de entrenamiento físico a través de la carrera tiene una influencia positiva es el aspecto psicosocial, ya que correr nos permite mejorar la confianza, la autoestima, el estado de ánimo y controlar el insomnio.

Las personas que corren por lo general son más adaptables y tienen una mejor disposición a compartir e interactuar con otras personas.

Además de los beneficios psicosociales ya mencionados, trotar o caminar ayuda a prevenir la pérdida de las funciones cognitivas como la memoria y la capacidad de concentración.

Las personas que corren regularmente presentan un menor riesgo de sufrir episodios depresivos, estrés y ansiedad, sobre todo si el entrenador ha tenido cuidado en no provocar mucha presión ante ellos por el hecho de querer ganar o mejorar sus marcas personales, lo cual como se dijo en el artículo anterior puede crear obsesión entre los practicantes de esta actividad.

Otro de los beneficios que produce el correr en el individuo está relacionado con la disminución de los factores que inducen a la aparición de la Enfermedad de Alzheimer. De acuerdo a muchos estudios sobre los efectos del ejercicio de resistencia y los ejercicios aeróbicos sobre la cognición en adultos mayores, se sugiere que hay varios mecanismos implicados en la mejora de la salud cognitiva y mental del individuo, por lo que la inclusión de determinados ejercicios de musculación combinados con el trote tendrá un efecto positivo en la reducción de los factores que propicia esa terrible enfermedad.

Algunos aspectos a considerar para iniciar un programa de carrera o caminata:

En primer lugar es muy importante la realización de un examen médico a fin de diagnosticar cualquier anomalía ya sea de tipo cardiovascular, respiratorio u otra que pueda incrementarse al iniciar la práctica de la carrera.

La intensidad del ejercicio debe ser moderada, al menos 30 minutos al día, unos 5 días de la semana o más.

El trote debe ser de bajo impacto, evitando un exceso de estrés articular, preferiblemente en las horas más frescas del día.

Una vez que su entrenador lo considere prudente se puede incluir ejercicios con pesas para que se produzca una mayor adaptación muscular al ejercicio.

Se recomienda el uso de un calzado y vestimenta adecuada, así como la ingesta de agua para reponer el líquido perdido durante el ejercicio, o una bebida energética en caso de que la duración e intensidad del mismo lo requiera.