

A C T A S

DE LAS JORNADAS INTERNACIONALES
DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

G A N A S A L U D

2 7 - 2 9 N O V I E M B R E 2 0 0 6



La Suma de Todos



CONSEJERÍA DE DEPORTES
Comunidad de Madrid

www.madrid.org

DIA RIO de las Jornadas 1



Min Lee: "La actividad física es positiva para la salud y el reto es mantenerla de forma continuada"

Trenta minutos de ejercicio al día, en un mismo lugar de tiempo o en varios días, y una actividad física continuada en la vida se midieron para que una persona pueda disfrutar el riesgo de enfermedades crónicas. Así se expresó la doctora de la Universidad de Harvard, Min Lee, en la primera de las conferencias que se desarrolló esta mañana en las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud.

La doctora Min Lee, a través de un resumen de la actividad de su grupo de investigación, destacó que la actividad física es una herramienta clave para la prevención de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la Organización Mundial de la Salud (OMS), destacando que el 28 por ciento de la población mundial no realiza suficiente actividad física para mantenerse saludable. Para la doctora Lee, el reto es mantener la actividad física y promoverla en la vida cotidiana, ya que la actividad física es una herramienta clave para la prevención de enfermedades crónicas.



El consejero Lamela incide en la importancia de la Administración para la promoción deportiva

Madrid se celebró esta mañana el primer día de las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud, un evento de carácter internacional que se celebra en la Universidad de Madrid. El consejero de Deportes, José María Lamela, destacó la importancia de la Administración para la promoción deportiva.

Lamela afirmó que la actividad física es una herramienta clave para la promoción de la salud y el bienestar. Destacó la importancia de la Administración para la promoción deportiva y la necesidad de establecer políticas que fomenten la actividad física en la vida cotidiana. También mencionó la importancia de la colaboración entre el sector público y privado para la promoción deportiva.

El sedentarismo provoca 2 millones de muertes al año

Los datos de la OMS indican que el sedentarismo provoca 2 millones de muertes al año. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas y es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas y es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas y es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas y es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades crónicas y es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS. La OMS afirma que el sedentarismo provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas como el riesgo de diabetes, hipertensión, problemas de tipo II y cáncer, y afirmó que es un desafío que puede ser alcanzado si se establecen políticas de promoción de la actividad física en la OMS.

Min Lee

“La actividad física es positiva para la salud y el reto es mantenerla de forma continuada”

Treinta minutos de ejercicio al día, en un mismo bloque de tiempo o en varias fases, y una actividad física continuada en la vida es suficiente para que una persona pueda rebajar el riesgo de enfermedades crónicas. Así se expresó la doctora de la Universidad de Harvard, Min Lee, en la primera de las conferencias que se desarrolló esta mañana en las Jornadas GanaSalud con el título “Los beneficios de la actividad física en la prevención de la enfermedad crónica”. Min Lee afirmó que “cuanta más actividad física se realice, siempre será mejor” y que “el límite depende de cada individuo, aunque no hay un estudio que lo certifique científicamente”. Lo que sí tiene claro la doctora Lee es que la actitud de los “weekend warriors” (guerreros del fin de semana), aquellos que cargan gran actividad física durante dos días, puede ser perjudicial.

La doctora Min Lee, a través de un repaso somero de la multitud de estudios que se han ido haciendo en los últimos años sobre los beneficios de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas, expuso su hipótesis de cómo puede rebajar el riesgo en las dolencias cardiovasculares, diabetes de tipo II y cáncer, y advirtió que es un problema que causó una mortalidad a 35 millones de personas en todo el mundo en 2005, según el último estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), afectando en un 20 por ciento a países con alta renta económica.

Para la doctora Lee son muchos los efectos positivos de la actividad física y destacó varios como el de reducir la glucosa y la grasa del cuerpo, el de evitar trombogénesis y trombosis, gracias a que hace fluir mejor la sangre o el de provocar menor arritmia en el corazón. Sin embargo, y a pesar de que se conocen los riesgos, mostró su preocupación por estar aumentando la incidencia de enfermedades crónicas.

Tras una exposición de multitud de estudios detallados en los que se analiza el comportamiento físico de hombres y mujeres, según hagan o no actividad física, la doctora Lee lanzó una serie de preguntas con respuesta. La primera se refirió a cuánta actividad física es necesaria y argumentó que 30 minutos al día es una

cantidad de tiempo ideal, pero añadió que “si se hace más, es mejor”. Posteriormente se detuvo en la duda sobre si la actividad moderada es suficiente y expresó igualmente que “cuanta más intensidad, mejor”, pero sí advirtió que no se ha de perder de vista nuestras posibles limitaciones. Otra cuestión importante que abordó es el hecho de hacer actividades cortas durante el día para cubrir esos 30 minutos ideales y la doctora Lee ratificó, a pesar de que no existen demasiados estudios sobre el tema, que hacer sesiones de 10 o 15 minutos, vale. De hecho, puso como ejemplo un estudio realizado en Gran Bretaña con 50 mujeres, en el que se pudo comprobar que incluso puede servir para perder peso.

También aclaró la doctora Lee que la actividad física ha de ser un comportamiento regular y continuado, y que el ejercicio que se haya hecho anteriormente no es una reserva perenne. Un estudio efectuado en la Universidad de Harvard investigó el comportamiento de varios alumnos a lo largo de su vida que reafirma totalmente esta teoría.

En cuanto a la prevención del cáncer, la doctora Lee señaló que la actividad física puede alterar el nivel de las hormonas de forma positiva y mejorar otros mecanismos, con cambios en la insulina. Incluso algunos estudios muestran que el ejercicio favorece el tránsito intestinal y con ello el paso de cancerígenos en el cuerpo.

El sedentarismo provoca dos millones de muertes al año

Los datos no dejan lugar a duda sobre las consecuencias de la falta de actividad física. La OMS estima que el sedentarismo provoca dos millones de muertes al año. Se calcula que, para 2020, las enfermedades no transmisibles serán la causa del setenta por ciento de la carga mundial de morbilidad.

En este sentido deberían jugar un papel fundamental los centros de medicina deportiva cuya función es la vigilancia médica y la obtención del máximo beneficio en deporte y salud. Así lo ha expuesto la directora del centro de la Comunidad de Madrid, María Teresa Lara, moderadora de la mesa redonda sobre Centros de Medicina Deportiva. En este primer coloquio de las Jornadas se ha debatido sobre el papel que juegan los centros tanto de carácter público como privado que hay actualmente en nuestro país.

Los cambios en los hábitos de consumo y alimentación que se han experimentado en nuestro país durante estos últimos años, así como el aumento de hábitos sedentarios en todo tipo de actividades, están incidiendo muy negativamente en la salud de la población, incluso se está considerando como una de las principales causas de muerte evitable. La Encuesta Nacional de Salud hace la siguiente estimación: “el 7% de las muertes registradas en 2003 se debieron a la inactividad física”. Numerosos especialistas coinciden en que, hoy por hoy, la inactividad física es el factor de riesgo que, unido a los hábitos de vida actuales, más impacto tiene sobre la salud.

Las administraciones públicas autonómicas y locales han creado centros de medicina deportiva cuyas funciones son bastante heterogéneas. La directora del CMD Andalucía, María del Carmen Adamuz, ha contado en la mesa redonda la experiencia de su centro, destacado entre los programas que desarrollan la intervención directa en centros de salud dirigido a pacientes crónicos susceptibles de beneficios con la actividad física.

La iniciativa privada también ha desarrollado Centros de Medicina Deportiva. Según José López Chicharro, director del centro ATP, existe un desconocimiento por parte de los usuarios y de los médicos de lo que es la medicina deportiva, dificultando así la vinculación entre profesionales y usuarios. Para que se produzca el encuentro entre ambos hay que valorar tres vértices: la salud, el rendimiento y la estética.

En la mesa redonda ha quedado de manifiesto la necesidad de coordinación entre las administraciones y los profesionales sanitarios para poner en marcha las estructuras existentes. Los ponentes han explicado las funciones que se deben desarrollar en los Centros de Medicina Deportiva y que se centran en una labor preventiva, mediante cuestionarios de salud y reconocimientos médicos, asistencia sanitaria, y por último, propuestas para la creación de espacios, medios y profesionales que desarrollen la labor medico-deportiva. Con estos objetivos trabaja el jefe del Servicio Médico del PDM de Alcobendas, Pablo Gasque, que ha hecho hincapié en que lo importante en el deporte no es ganar, tampoco participar, sino disfrutar. Para conseguirlo existe la necesidad de un cambio en los hábitos de vida de los ciudadanos, y es ahí, donde las administraciones deben desarrollar las estructuras necesarias para su consecución.

El Consejero Lamela incide en la importancia de la Administración para la promoción deportiva

Madrid se convierte con la celebración de estas Jornadas en la capital internacional de la promoción de la actividad física. En el acto de inauguración, el Consejero de Sanidad y Consumo, Manuel Lamela, ha incidido en la importancia de la actividad física como una estrategia de prevención de enfermedades crónicas.

El estilo de vida agresivo propio de las grandes ciudades ha provocado en los últimos años un aumento de patologías como la obesidad, la hipertensión o la diabetes. La Jornadas quieren incidir en la necesidad de intervención para cambiar los hábitos sociales que han provocado un aumento del sedentarismo.

El Consejero de Sanidad ha insistido en la importancia que tiene la Administración en la consecución de estos objetivos. Se debe impulsar desde la Sanidad Pública la necesidad de practicar ejercicio físico como forma de prevención de enfermedades crónicas. Estudios realizados por la Comunidad de Madrid reflejan que en los últimos años ha habido una disminución de actividad física de un 10'3 % en hombre y un 25% en mujeres. Unos datos desfavorables que hay que corregir mediante políticas de promoción deportiva. Según Lamela, desde el punto de vista sanitario hay que aprovechar las más de 50 millones de consultas a la medicina de familia en la Comunidad de Madrid, para concienciar a los ciudadanos de la necesidad de practicar deporte. El Consejero ha aprovechado la celebración de las Jornadas lanzando un reto al sector empresarial para que se busquen espacios y ayudas para la práctica deportiva en el ámbito laboral. Los datos reflejan que una de cada dos personas pasan su jornada laboral sentadas y no realizan una actividad física moderada en su tiempo libre. Todo esfuerzo es poco para conseguir una disminución del sedentarismo alarmante que caracteriza a la sociedad del siglo XXI, y que sigue una tendencia ascendente desde los últimos años.

En el acto de presentación de las Jornadas se ha proyectado un vídeo que incidía en la necesidad de la práctica deportiva y la buena alimentación como un binomio fundamental para mejorar nuestro estilo de vida. Durante la inauguración ha intervenido el Vicerrector de Estudiantes de la Universidad Politécnica de Madrid, Luis García, quien ha destacado el compromiso de la Universidad con el deporte. La Politécnica tiene actualmente el mayor número de deportistas

cualificados de alto nivel. A la inauguración también ha asistido Rafael Plaza, Director Gerente del IMAP, Miguel Ángel Martín, Director General de Promoción Deportiva, y Javier Sampedro, Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deportiva.

La salud importa, y mucho, a la gestión deportiva municipal

La segunda de las Mesas Redondas tuvo como tema ‘Servicios Deportivos de Gestión Pública’ y contó con la presencia de cuatro técnicos y expertos deportivos municipales de diferentes partes de la geografía española. Dolors Aguas y Miguel Ángel González, de Cataluña; Bonifacio Teruelo, del País Vasco; y Juan Carlos Rey, de la Comunidad de Madrid ofrecieron una amplia visión de las tendencias actuales de la gestión deportiva con respecto a la salud desde una experiencia variada, ya que se intercalaron servicios de empresas privadas con sociedades o entidades municipales.

Miguel Ángel González, responsable del departamento de Actividades de Salud del grupo SEAE, una entidad de servicios privada que gestiona 25 instalaciones municipales, incidió especialmente en el modelo que se está llevando a cabo en Cataluña con el Plan de Implantación Progresiva de la actividad física en la atención primaria de salud de Cataluña (PIP), un programa impulsado por el Departament de Salut i la Secretaria General de l’Esport con el objetivo de reducir los hábitos sedentarios, fomentar la práctica deportiva en la población y reducir el gasto público sanitario. Ese mismo programa es el que está adecuando como municipio pionero Reus (Ta-

rragona), donde la directora de Actividades Físico Deportivas, Recreación y Ocio Saludable, hizo incidencia en el interés creciente de su Ayuntamiento por acercar a los profesionales de la actividad física y la salud con la comunidad médica.

Bonifacio Teruelo, gerente del IMD de Santurtzi (Vizcaya), por su parte, contó como la evolución de la idea de ‘Deporte para todos’ está derivando en la actualidad hacia la salud y por ese motivo, en su municipio se lanzó en 1992 una campaña local de comunicación centrada en el mensaje Salud y Deporte. La respuesta de la ciudadanía fue un éxito razonable. En estos días, Santurtzi no deja de buscar nuevas rutas y está poniendo en marcha una nueva campaña de comunicación centrada en el lema ‘Mas que deporte: Salud’.

Por su parte, el director técnico de la Concejalía de Actividades Físico Deportivo, recreación y Ocio Saludable de Boadilla del Monte (Madrid), Juan Carlos Rey, destacó el especial interés que existe en un municipio con un gran crecimiento poblacional y con una media de edad muy joven por el cambio de orientación de su concejalía, algo que se explica ya por sí mismo en el cambio de terminología de su institución y que tiene como principal pretensión la de hacer llegar el deporte a todos para incrementar la calidad de vida.

Ballesteros advierte que invertir la situación actual llevará diez años

Juan Manuel Ballesteros Arribas, Vocal Asesor de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AES) del Ministerio de Sanidad y Consumo, ha presentado a las 16.30 horas en el Auditorio, una ponencia titulada “Estrategias de promoción de la alimentación saludable y la actividad física: el ejemplo de la estrategia NAOS”.

Ballesteros ha aportado una serie de datos que muestran un panorama preocupante sobre la salud de la población española: la media estimada de obesidad en adultos es del 14,5%, pero si nos fijamos en los datos de los niños, uno de cada cuatro tiene exceso de peso, comenzando este problema cada vez a edades más tempranas. Además de la lectura sanitaria, apunta Ballesteros, hay otra económica. Se calcula que el coste de la obesidad llega a los 2.500 millones de euros anuales, lo que supone un 7% del coste sanitario total.

Por ello, en febrero de 2005, fruto de la iniciativa de la AESA surge la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud) con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud.

Según Ballesteros, entre las iniciativas que se han llevado a cabo dentro de la estrategia NAOS se encuentran dos campañas de comunicación a las que se ha reforzado con la edición y distribución de 100.000 ejemplares del manual "La alimentación de tus niños". Además, se han firmado convenios de colaboración para realizar acciones divulgativas con entidades y empresas como la Asociación de Clubes de Baloncesto (ACB), Walt Disney TV, la cátedra Ferrán Adriá y Carrefour, entre otros.

PERSEO

Recientemente se ha puesto en marcha, en diversas Comunidades Autónomas, el programa piloto Perseo que pretende inculcar hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica habitual de ejercicio físico en alumnado de educación primaria, que cuenta con la colaboración de profesores, asociaciones de padres y madres y profesionales sanitarios.

En cuanto a la industria alimentaria, se ha buscado su compromiso para reducir de manera progresiva, el contenido de sal, azúcares y grasas en sus productos. Además a recordado que el pasado 15 de septiembre entró en vigor el "Código de autorregulación de la publicidad de alimentos y bebidas dirigida a menores" (Código PAOS). A pesar de todos los avances, Ballesteros ha advertido que invertir la situación actual no se podrá conseguir en un plazo menor a los diez años.

La práctica deportiva disuade del consumo de alcohol y tabaco

La educación ha centrado la tercera mesa redonda de las Jornadas. Analizando la sociedad actual el doctor José González, moderador de la mesa, ha puesto de manifiesto como la mala alimentación y la falta de actividad física en los niños y jóvenes ha provocado unas tasas de sobrepeso que superan el 30 por ciento. Los niños de hoy cada vez se mueven menos, practican menos deporte, y las horas de sueño también son escasas, provocando una disminución de su rendimiento escolar. González apunta que el ejercicio física mejora la calidad del sueño, y por tanto, el rendimiento.

Otro de los ponentes, el doctor Jesús Casimiro Andújar, considera que la vida moderna ha provocado una involución que incide directamente en el sedentarismo infantil. Según varios estudios la práctica de actividad física y deportiva está íntimamente ligada al consumo de alcohol y tabaco de los adolescentes. Andújar apuesta por una educación para la vida, con sentido común, fomentando hábitos saludables en el tiempo libre de los jóvenes.

En esta misma línea exponía sus argumentos el doctor José Devís, que considera que desde la educación se deben proporcionar recursos para continuar la práctica de la actividad física y deportiva en el futuro, de modo que los escolares sean jóvenes y adultos activos. Se trata de un proceso formativo básico y, como tal, debe encontrarse en manos de educadores y auspiciado por el centro escolar, dentro de su filosofía educativa, con una planificación y organización de su práctica. Debe constituir un hecho educativo, con un carácter abierto, sin que la participación se supedita a las características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, propiciar el desarrollo de capacidades físicas y de otra índole que son objeto de educación.

Algunos autores señalan que el deporte se debe emplear como un medio de aprendizaje y socialización con el que se desarrollen valores como la motivación, la salud, la tolerancia, el autocontrol o el respeto.

La exposición El Arte de Ganar Salud por la Actividad Física, acompaña a las Jornadas

Coincidiendo con el inicio de las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud, organizadas por la Comunidad de Madrid, se ha inaugurado la exposición *El Arte de Ganar Salud por la Actividad Física: Un Paseo por la Historia*. En ella se muestran cerca de una treintena de fotos que hacen un repaso, desde principios del siglo pasado a la relación entre la actividad física (a veces como deporte, otras como trabajo y en ocasiones como actitud vital) y la sociedad. Además, el audiovisual que se proyecta, aporta casi sesenta instantáneas más.

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

Las imágenes se han agrupado en nueve escenarios diferentes que se muestran en sus respectivos paneles: Seducción (Cultura al Cuerpo), Actitud Vital (Cultura de Vida Activa), Armonía (Habilidades y Eficiencia), Recreación (Ocio Activo), Superación (Citius, Altius, Fortius), Socialización (Actividad Física y Social), Fundamentos (Gimnasia Corporal), Rendimiento (En Forma) y Estímulos (Información Pública).

Todas incorporan una serie de frases que subrayan el contenido de las instantáneas. Se han incluido también frases del artículo de Antonio Rivero “Los inicios de la práctica deportiva en la sociedad española” que se incluye en el folleto de cuarenta páginas que acompaña a la exposición.

Entre las fotos expuestas hay algunas de Alfonso, uno de los fotógrafos más importantes que ha dado España.

ITINERANCIA

Tras la finalización de las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud, la exposición irá recalando en diferentes instituciones de la Comunidad de Madrid. Puede visitarse desde las nueve de la mañana hasta las ocho de la tarde durante los tres días que duran las Jornadas.

La exposición está comisionada por Javier Lasunción, Medalla al Mérito Olímpico en 1995.

DIA RIO de las Jornadas 2



Balducci reclama acción de la medicina y cambio en el estilo de vida como freno a la 'diabesidad'

La necesidad de un cambio de vida y un fortalecimiento de la acción de la medicina combatirá a la epidemia de obesidad y a los problemas de salud de los adultos. Así lo afirma el doctor italiano Balducci al presentar la primera conferencia del segundo día de las Jornadas 'Cancérficas' que se están celebrando en el CIBER de Madrid y que organiza la Dirección General de Promoción y Registro de la Universidad de Madrid. Balducci considera que el aumento constante de la 'obesidad' mundial, así como la diabetes y la hipertensión se explican por los hábitos del entorno ambiental y la actividad física que se ha ido reduciendo.

En las últimas décadas, muchos especialistas en endocrinología, como es el caso de Giuseppe Balducci, han observado un aumento de la incidencia de diabetes tipo 2 en el mundo de edad de los pacientes cada vez menor. Este aumento se debe a los cambios de estilo de vida que se han producido en los últimos años, pero también a un aumento de la esperanza de vida y que favorece la supervivencia de los pacientes con diabetes tipo 2. En los últimos años, el aumento de la esperanza de vida ha permitido que muchos pacientes con diabetes tipo 2 lleguen a edades avanzadas, lo que ha permitido que se estudie mejor la enfermedad y se desarrollen nuevos tratamientos.



Balducci en el momento de su intervención durante la primera de las conferencias de los días.

En los últimos años, se ha observado un aumento de la incidencia de diabetes tipo 2 en el mundo de edad de los pacientes cada vez menor. Este aumento se debe a los cambios de estilo de vida que se han producido en los últimos años, pero también a un aumento de la esperanza de vida y que favorece la supervivencia de los pacientes con diabetes tipo 2. En los últimos años, el aumento de la esperanza de vida ha permitido que muchos pacientes con diabetes tipo 2 lleguen a edades avanzadas, lo que ha permitido que se estudie mejor la enfermedad y se desarrollen nuevos tratamientos.

En la sesión, Balducci explicó la importancia de la actividad física en la prevención de la diabetes tipo 2. Según el doctor, la actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 30-40%. Además, la actividad física también puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre en los pacientes que ya tienen diabetes tipo 2.

En la sesión, Balducci explicó la importancia de la actividad física en la prevención de la diabetes tipo 2. Según el doctor, la actividad física regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 30-40%. Además, la actividad física también puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre en los pacientes que ya tienen diabetes tipo 2.

El sector empresarial se hace eco del interés por la salud de los ciudadanos

En las últimas décadas, el sector empresarial ha comenzado a prestar más atención a la salud de sus empleados. Esto se debe a que una fuerza de trabajo más saludable es más productiva y reduce los costos de atención médica. Muchas empresas ahora ofrecen programas de bienestar que incluyen actividades físicas, asesoramiento nutricional y servicios de salud mental.



Los participantes durante la charla.

En las últimas décadas, el sector empresarial ha comenzado a prestar más atención a la salud de sus empleados. Esto se debe a que una fuerza de trabajo más saludable es más productiva y reduce los costos de atención médica. Muchas empresas ahora ofrecen programas de bienestar que incluyen actividades físicas, asesoramiento nutricional y servicios de salud mental.

En las últimas décadas, el sector empresarial ha comenzado a prestar más atención a la salud de sus empleados. Esto se debe a que una fuerza de trabajo más saludable es más productiva y reduce los costos de atención médica. Muchas empresas ahora ofrecen programas de bienestar que incluyen actividades físicas, asesoramiento nutricional y servicios de salud mental.

En las últimas décadas, el sector empresarial ha comenzado a prestar más atención a la salud de sus empleados. Esto se debe a que una fuerza de trabajo más saludable es más productiva y reduce los costos de atención médica. Muchas empresas ahora ofrecen programas de bienestar que incluyen actividades físicas, asesoramiento nutricional y servicios de salud mental.

Actividad Física y Salud, una apuesta de la Universidad

El interés de la Universidad de Extremadura por la actividad física y la salud se refleja en la organización de estas jornadas. La universidad ha invertido recursos en la creación de espacios deportivos y en la contratación de personal especializado. Además, se han desarrollado programas de formación para profesores y personal administrativo. La universidad también ha establecido alianzas con otros centros de investigación y con el sector empresarial para promover la actividad física y la salud.

El interés de la Universidad de Extremadura por la actividad física y la salud se refleja en la organización de estas jornadas. La universidad ha invertido recursos en la creación de espacios deportivos y en la contratación de personal especializado. Además, se han desarrollado programas de formación para profesores y personal administrativo. La universidad también ha establecido alianzas con otros centros de investigación y con el sector empresarial para promover la actividad física y la salud.

El interés de la Universidad de Extremadura por la actividad física y la salud se refleja en la organización de estas jornadas. La universidad ha invertido recursos en la creación de espacios deportivos y en la contratación de personal especializado. Además, se han desarrollado programas de formación para profesores y personal administrativo. La universidad también ha establecido alianzas con otros centros de investigación y con el sector empresarial para promover la actividad física y la salud.

Balducci reclama acción de la medicina y cambio en el estilo de vida como freno a la ‘diabesidad’

Un cambio en el estilo de vida y un llamamiento a la acción a la población sanitaria y a los gobiernos de todo el mundo fue la petición que lanzó públicamente el doctor Stefano Balducci al concluir la primera conferencia del segundo día de las Jornadas ‘GanaSalud’ que se están celebrando en el INEF de Madrid y que organiza la Dirección General de Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid. Balducci considera que el fenómeno creciente de la ‘diabesidad’ (mezcla entre la obesidad y la diabetes) se origina por los factores del entorno ambiental y la actividad física puede ser la gran solución.

Stefano Balducci, médico especialista en endocrinología, trató en su conferencia ‘Efectos de la actividad física regular en el estado de salud de los enfermos metabólicos: la experiencia italiana’ de las bondades que supone el ejercicio físico para los enfermos con problemas de diabetes tipo II, y que habitualmente coincide con personas que padecen sobrepeso u obesidad. Es la llamada ‘diabesidad’, a la que el doctor italiano calificó de la epidemia del siglo XXI.

Balducci recomienda, desde la experiencia que desarrolla con sus pacientes en el hospital de San Andrés en Roma, una actividad física de relativa intensidad, con 150 minutos por semana para reducir riesgos cardiovasculares y anima a los diabéticos a realizar ejercicios de media intensidad de resistencia y fuerza tres veces por semana.

A la vez, también expuso la posibilidad de hacer una mejor previsión con ciertos marcadores inflamatorios y puso como ejemplo el CRP (C-Reactive Proteine). Según Balducci, una detección a tiempo de altos niveles permitiría atajar multitud de muertes por enfermedades coronarias.

Balducci, que introdujo su conferencia con una visión panorámica del enorme y progresivo crecimiento de enfermos con diabetes de tipo II, no se mostró pesimista a pesar de los datos e hizo una “llamada a la acción de la población clínica”, y sobre todo a los gobiernos para que el individuo cambie su estilo de vida y acepte la actividad física como una obligación más en su rutina diaria para prevenir.

En este sentido, exigió que los gobiernos muestren más interés en facilitar este tipo de cambio. Algo que redundaría en un ahorro en el gasto sanitario. Y apuntó que un pequeño cambio cada día ya es importante.

También aportó al público asistente su deseo de que el tratamiento a los enfermos se haga con la combinación de expertos de varias especialidades (endocrinos, cardiólogos, dietistas, psicólogos...) y que haya un seguimiento periódico.

En la ronda final de preguntas, los asistentes a la conferencia derivaron el debate hacia el tratamiento preventivo en la infancia como mejor forma de frenar la ‘diabesidad’. Para Stefano Balducci, todo trabajo que se pueda hacer en una primera fase de la vida del individuo siempre es importante y cree que un tratamiento pormenorizado con niños con edades comprendidas entre los 6 y 12 años resulta básico.

Actividad Física y Salud, una apuesta de la Universidad

Profesionales en el ámbito de la salud y la actividad física de diferentes universidades españolas han expuesto en la cuarta mesa redonda de las Jornadas sus experiencias en esta materia. Actualmente diecinueve centros públicos y privados en el país imparten enseñanzas de Educación Física.

El doctor Manuel Giraldez, profesor titular en el INEF de la Universidad de La Coruña, asegura que uno de los problemas a los que se enfrenta el licenciado en Educación Física es su incorporación al mundo laboral en el ámbito de la prescripción específica en casos de enfermedad. Desde su punto de vista, esta dificultad responde a una formación específica insuficiente, y a la desconexión y rechazo desde el ámbito sanitario. “Hay un desconocimiento mutuo y falta de un lenguaje común que permita la comunicación entre profesionales de Educación Física y profesionales de la Sanidad” apunta Giraldez. La esperanza para cambiar esta situación serían las enseñanzas de postgrado basadas en la especialización. De esta forma, se conseguiría que los empleadores reconocieran los conocimientos y el trabajo de los licenciados.

El moderador de la mesa, el doctor Javier Rojo, apuesta por la investigación desde las propias universidades para orientar de la mejor manera posible a los futuros licenciados.

MULTIDISCIPLINAR

Los profesionales de la salud y de la educación física apuestan por una visión multidisciplinar para interrelacionar ambos campos. En la Universidad de Extremadura se establecen dos líneas de investigación: la evolución de la condición física en deportistas y personas sanas, y la fisioterapia, ejercicio físico y calidad de vida. Tras la puesta en marcha de diferentes proyectos, y teniendo en cuenta que un tanto por ciento elevado de la población extremeña vive en núcleos rurales, se llegó a la conclusión de que el nivel educativo y de ingresos del individuo está íntimamente ligado a la condición física. Partiendo de esta premisa el doctor José Miguel Saavedra, coordinador de este grupo de investigación en la Universidad de Extremadura, propone mejorar la promoción de la práctica de actividad física en las clases más desfavorecidas.

DESIGUALDAD

En el año 1987 la Universidad Complutense creó la Escuela de Medicina de la Actividad Física y Deportiva que depende del Departamento de Medicina Física y Rehabilitación. Según el doctor Juan Carlos Segovia, se ha comprobado que en estos casi veinte años desde su nacimiento, el porcentaje de asistencia a las consultas es desigual entre hombres y mujeres. Frente al 76% de los hombres que han acudido al servicio, resalta el dato de tan sólo un 24% de mujeres. En la Universidad de Alicante se aborda la promoción de la práctica de actividades físicas desde una doble vertiente. La primera, extracurricular, abarca principalmente la promoción y desarrollo de todo tipo de actividades deportivas y recreativas. La segunda, curricular, se centra en la formación teórico-práctica con especial interés en aproximar el ámbito académico a la realidad social. El doctor Juan Manuel Cortell expuso en la mesa redonda el trabajo realizado por la Universidad.

El sector empresarial se hace eco del interés por la salud de los ciudadanos

En los últimos años el número de servicios deportivos de iniciativa privada ha crecido considerablemente dado el interés social por el culto al cuerpo. A la cabeza podemos situar el sector del fitness que ha proliferado en España tanto en número de instalaciones como de usuarios. Hoy, en nuestro país nueve millones de personas acuden a más de siete mil centros. En el año 2005 esta industria generó dos mil millones de euros con una tasa de crecimiento del nueve por ciento respecto al año anterior.

Se debe producir un cambio de la necesidad de “parecer bueno” a “estar sano”. Según Javier Múgica, director de operaciones de *Wellness Lifestyle*, es la medicina la que promueve este giro incitando a un estilo de vida más saludable. Actualmente existen centros en los que se pretende mentalizar al usuario de ese cambio basado en el ejercicio físico, el equilibrio emocional, alimentación equilibrada y la meditación.

En la última década ha habido un salto de conceptos del *fitness* al *wellnes*. Mientras que el primero hace referencia exclusiva a la condición física, el segundo, engloba la salud integral a través del ejercicio.

En el intento por dar solución a dolencias que padecen los ciudadanos nace la iniciativa privada de Emilio Lozano, director de *Sportia Pilates*. Se trata de un centro con una filosofía diferente a la del gimnasio tradicional cuyo servicio va enfocado a personas con dolores de espalda.

GIMNASIO CLÍNICO

Como queda demostrando en el transcurso de las Jornadas la actividad física y la salud están íntimamente ligadas. De esa interacción nace la experiencia piloto que presentó el doctor Ángel Duránte, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, un gimnasio clínico que promueve “un conjunto de acciones de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento o rehabilitación, dirigidas a fomentar, restaurar o mejorar la salud de las personas realizadas por profesionales sanitarios”. Para la ejecución del proyecto se necesita un equipo multidisciplinar formado por profesionales sanitarios, y profesionales del ejercicio.

En esta mesa redonda también ha participado el doctor Gerardo López, moderador de la misma, y el doctor Ricardo Altamira, consejero delegado de *Healthness Ibérica*.

Invertir en actividad física es invertir en salud

El beneficio para la salud de la actividad física ha sido el tema que ha centrado la quinta mesa redonda de las Jornadas. La malnutrición ha provocado que los índices de sobrepeso y obesidad alcancen entre el doce y el trece por ciento de la población en nuestro país. Según el moderador de la mesa, el doctor Francisco Marqués, un tercio de los obesos adultos lo son en la infancia, y es en esta edad donde hay que incidir mediante estrategias que eviten una situación que mina la salud. Ejemplo de la falta de actividad física infantil es el tiempo que los niños pasan frente al televisor, más de tres horas y media al día. Una de las soluciones sería lograr un equilibrio entre el consumo energético y la actividad física.

Expertos que trabajan de forma combinada en el ámbito de la salud y la actividad física han presentado proyectos en los que demuestran que la relación existente entre estas dos áreas es directamente proporcional.

INICIATIVA EMPRESARIAL

En varias ponencias de las Jornadas se hizo mención a la necesidad de implicación por parte del ámbito empresarial. La empresa Mahon-San Miguel se hizo eco de esta inquietud poniendo en marcha el programa "A tu Salud" dirigido a sus trabajadores. El objetivo es realizar una verdadera Vigilancia de la Salud que, mejore la calidad de vida de toda su plantilla mediante la detección precoz de las alteraciones físicas que pudieran derivar en una disminución de la salud a corto, medio o largo plazo, y la aplicación de nuevas técnicas de información, formación, ejercicio físico controlado, correcta nutrición, etc. Para la puesta en marcha de los programas se han cerrado conciertos con instalaciones deportivas, y en una de las fábricas, se ha creado una unidad experimental con dos salas en las que desarrollar la actividad física prescrita por los profesionales. Manuel Palencia, Jefe de Programas de Bienestar Físico y Salud de Mahou-San Miguel, ha explicado que la experiencia de los programas que ha emprendido su empresa demuestran que con la actividad física disminuye el riesgo de lesiones y desarrollo de patologías.

La promoción deportiva actual nos conduce al sedentarismo. La publicidad nos invita a ser espectadores del deporte, pero no a practicarlo. Desde este foro, el doctor Ricardo Ortega sugiere a los medios de comunicación cambiar esta línea de promoción encaminándola a una práctica del deporte y de la actividad física.

El doctor Jose María Pons, coordinador del programa PIP de la Dirección General de Salud Pública del Gobierno Catalán, entiende que es necesario recetar actividad física. Para conseguirlo se necesita la implicación de la administración. Y es de esa necesidad de la que nace el PIP, Plan de Implantación Progresiva de la prescripción de actividad física en centros de atención primaria. La teoría estudiada en cuatro patologías dicta que en un plazo de diez a quince años por cada euro invertido en actividad física la administración se ahorraría cincuenta. De esta realidad ya se han dado cuenta algunas aseguradoras que apuestan por invertir en actividad física.

Alejandro Lucía defiende el entrenamiento muscular y físico en niños con cáncer

El doctor Alejandro Lucía Mulas, Catedrático de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Europea de Madrid y Premio Nacional de Investigación en Medicina del Deporte, ha pronunciado esta tarde en el Auditorio, una conferencia con el título "Cáncer en niños y ejercicio físico: la experiencia del Proyecto del Hospital Niño Jesús". En su intervención ha dado a conocer las iniciativas que está tomando su equipo de investigadores para mejorar la salud de los enfermos.

Según Lucía, en el Hospital Universitario Niño Jesús de Madrid, se diagnostican aproximadamente 20 nuevos casos de leucemia aguda linfoblástica (LLA) cada año, el tipo de cáncer pediátrico más frecuente.

Gracias a los avances médicos logrados en los últimos años, el porcentaje de curación alcanza el 70%. Pero al aumentar la tasa de supervivencia a la enfermedad también se han hecho más patentes los efectos secundarios a corto, medio y largo plazo, asociados tanto al tratamiento utilizado como al cáncer.

Se producen alteraciones de la función neuro-psicológica, alteraciones motoras, retraso del crecimiento, alteraciones endocrinas y cardíacas, osteopenia y obesidad. Además, uno de los problemas más frecuentes que surgen es la atrofia muscular (sarcopenia) que conlleva un marcado deterioro de la fuerza muscular y la capacidad funcional de los niños, que aparecen como efectos secundarios de los tratamientos.

MASA MUSCULAR

De esta forma, existe una menor capacidad en los músculos para generar fuerza y también una menor cantidad de masa muscular para consumir oxígeno durante la realización de ejercicio físico. Estas alteraciones provocan que el gasto calórico de los niños que padecen o han padecido LLA sean mucho más bajos que los de individuos sanos.

Los efectos negativos se amplifican por el estilo de vida sedentario que caracteriza a estos niños. Generalmente debido a la baja autoestima que poseen, o la sobreprotección a la que les someten padres y cuidadores, subestiman su potencial para realizar actividad física.

La sarcopenia y la aparición de fatiga durante los juegos al aire libre y otras actividades físicas se convierte en una fuente de frustración en los niños.

Además, el tratamiento contra la LLA puede alterar la función cardiorrespiratoria, lo que disminuye el aporte de sangre a todos los tejidos, incluidos los músculos durante el ejercicio.

Según Lucía, recientes estudios demuestran que el entrenamiento físico en beneficioso para los pacientes con cáncer pediátrico.

Uno de los objetivos a medio plazo en el Hospital Niño Jesús es mejorar la calidad de vida y el bienestar de los pacientes. Para ello, se ha dotado al hospital con un gimnasio con bicicletas estáticas especiales y numerosas máquinas pediátricas de ejercicios con pesas, diseñadas especialmente para las dimensiones corporales de la población infantil y adolescente que va a utilizarlas.

Utilizando la supervisión de instructores, la participación en un programa de entrenamiento de fuerza aumenta la densidad mineral ósea, mejora las capacidades motoras y el estado de salud y forma física en general. También aumenta la autoestima de los pacientes.

Con todos estos datos, el doctor Lucía ha anunciado que el objetivo de su equipo es que todos los niños con cáncer tratados en el Hospital Niño Jesús participen en un programa individualizado desde el momento en que ingresan hasta que reciban el alta.

Los Ayuntamientos proponen hábitos de vida saludables

Los Ayuntamientos también han tenido protagonismo en las Jornadas 'GanaSalud' con la celebración de la Mesa Redonda número 6, celebrada esta tarde en el Auditorio del INEF y en la que han participado José Miguel Álamo Mendoza, consejero de Deportes del Cabildo de Gran Canaria; Luis Hontoria González, jefe del Departamento de Programas Médico-Deportivos de la Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid y José Alfonso Rodríguez Úbeda, concejal de actividades físico-deportivas, recreación y ocio saludable del Ayuntamiento de Boadilla del Monte (Madrid).

La moderadora Milagros Díaz Díaz, directora técnica del Patronato Deportivo Municipal del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, introdujo la charla resaltando la especial importancia que ha adquirido la gestión deportiva municipal en las últimas décadas. Díaz apuntó el inicio de los Ayuntamientos democráticos hace más de 25 años como punto de partida de una evolución progresiva a favor del deporte municipal y que se ha escorado últimamente hacia la salud y el bienestar del ciudadano.

Rodríguez Úbeda, concejal de Boadilla, fue el primero en presentar su ponencia e hizo un repaso del trabajo que se está haciendo en el municipio de la zona Noroeste de Madrid. El enunciado de su cargo, como bien dijo la moderadora, "es ya toda una declaración de intenciones", y el edil de Boadilla lo ratificó con el enfoque que se ha hecho en su municipio en los últimos años. Así, presentó los diversos programas que se efectúan con los menores y no dejó de hablar de lo que es su proyecto deportivo estrella, el Parque de Salud y Ocio, una instalación deportiva en la que se tiene más en cuenta al ciudadano y no ceñirle al deportista. Otro de los proyectos que resaltó Rodríguez Úbeda fue 'Envejecimiento Activo', una iniciativa que se va a instaurar en la Comunidad de Madrid en 2007 y que va a tener en Boadilla su experiencia pionera. El objeto es el de mejorar la calidad de vida a través del ejercicio, pero adaptado a cada individuo gracias a unos estudios médicos.

Hontoria, por su parte, y tras explicar la diferencia estructural que presenta el Cabildo canario con la Península, se centró en la filosofía con la que se trabaja en su Cabildo: crear hábitos de vida saludable. Hontoria apuntó a la acción en atraer hacia la práctica deportiva.

DIA RIO de las Jornadas 3



Rojas Marcos: "La salud es un cimiento sobre el que se construye nuestra calidad de vida"

El programa comienza con el Sr. Rojas Marcos, que lleva con él una experiencia en la gestión y control sanitario de la ciudad más avanzada del mundo, Nueva York, para este año de la jornada de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se han venido celebrando durante los últimos tres días con el objetivo de "El ejercicio como calidad de vida", y se le que ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

El doctor Luis Rafael Moreno se ha especializado en que pasan los hechos y las instituciones en la cultura organizativa para desarrollar una vida sana y activa por medio de los mejores estándares de calidad humana y bienestar de nuestra comunidad. El programa de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se ha venido celebrando durante los últimos tres días con el objetivo de "El ejercicio como calidad de vida", y se le que ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.



La conferencia de Sr. Rojas Marcos sobre las jornadas GanaSalud.

El programa comienza con el Sr. Rojas Marcos, que lleva con él una experiencia en la gestión y control sanitario de la ciudad más avanzada del mundo, Nueva York, para este año de la jornada de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se ha venido celebrando durante los últimos tres días con el objetivo de "El ejercicio como calidad de vida", y se le que ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.



Santiago Fisas clausura las Jornadas GanaSalud

El congreso de Cultura y Deportes de la Universidad de Madrid, Santiago Fisas, ha sido el encargado de clausurar las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud. Fisas ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Jiménez: "Con GanaSalud se abre una oportunidad de actuación"

El doctor Alfonso Jiménez, Director del Centro Científico de la Universidad Europea de Madrid, ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

El programa comienza con el Sr. Rojas Marcos, que lleva con él una experiencia en la gestión y control sanitario de la ciudad más avanzada del mundo, Nueva York, para este año de la jornada de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se ha venido celebrando durante los últimos tres días con el objetivo de "El ejercicio como calidad de vida", y se le que ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

El programa comienza con el Sr. Rojas Marcos, que lleva con él una experiencia en la gestión y control sanitario de la ciudad más avanzada del mundo, Nueva York, para este año de la jornada de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se ha venido celebrando durante los últimos tres días con el objetivo de "El ejercicio como calidad de vida", y se le que ha estado con una multitudinaria audiencia. Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos expone la clarificación que nos ofrece la actividad de vida para aquellos hombres y mujeres que han experimentado regularmente y resalta la utilidad de vida de esas actividades que distancian de un estado de salud más positivo.

Rojas Marcos

“La salud es un cimiento sobre el que se construye nuestra calidad de vida”

El prestigioso psiquiatra Luis Rojas Marcos, que lleva casi 40 años trabajando en hospitales y centros sanitarios de la ciudad más frenética del mundo, Nueva York, cerró esta mañana el programa de conferencias de las Jornadas GanaSalud que se han venido celebrando durante los últimos tres días con su exposición ‘El ejercicio: clave de calidad de vida’, y en la que ha contado con una multitudinaria asistencia. Rojas Marcos apuntó la clarificación que han ofrecido multitud de estudios en los últimos 30 años sobre la mayor longevidad de vida para aquellos hombres y mujeres que hacen ejercicio físico regularmente y resaltó la calidad de vida de estos individuos que disfrutan de un estado de ánimo más positivo.

El doctor Luis Rojas Marcos es un convencido absoluto de que ganar las batallas a las enfermedades no es la única solución para desarrollar una vida sana y apuesta por nutrir los rasgos saludables de nuestra naturaleza y robustecer el sistema inmunológico psicológico encargado de protegernos de las agresiones físicas y emocionales que inevitablemente sufrimos. Rojas también comentó que está comprobado que la actividad física regular fortalece el sistema inmunológico y previene o retrasa la aparición de las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la obesidad y la osteoporosis, y añadió que el ejercicio físico, a cualquier edad, aumenta la producción de serotonina en el cerebro, la cual ejerce un efecto estimulante y agudiza las funciones intelectuales.

El psiquiatra afincado en Nueva York habló sobre la depresión en el individuo como uno de los factores más negativos en el vivir diario de cualquier persona y apuntó que está demostrado que la actividad física permite a las personas resistir mejor las fuerzas negativas que conspiran para robarles el entusiasmo, neutraliza el estrés y les protege, en gran medida, de la ansiedad y la depresión. Para Rojas, la depresión destroza la raíz del optimismo, daña profundamente la autoestima y la confianza en uno mismo, impregna de negatividad y remordimientos la perspectiva del ayer, y oscurece la ilusión en el mañana.

El prestigioso psiquiatra razonó por qué, y a pesar de la abrumadora evidencia que existe en la actualidad sobre los beneficios del ejercicio físico regular y la prevención para evitar enfermedades, muchos hombres y mujeres se muestran todavía reacios a adoptar estilos de vida protectores al comentar que la prevención da sus frutos a largo plazo. Nuestra sociedad, por el contrario, festeja los resultados inmediatos.

Rojas añadió que la responsabilidad para practicar actividades físicas con regularidad recae sobre el individuo. No obstante, para la mayoría de las personas es fundamental contar con los recursos y el apoyo de los líderes sociales y de las instituciones públicas y privadas. En este sentido, cada día se hace más necesaria la colaboración y coordinación entre los sectores sanitarios, educativos, sociales y deportivos de los países.

Jiménez

“Con GanaSalud se abre una oportunidad de actuación”

El doctor Alfonso Jiménez, director del Comité Científico de las Jornadas GanaSalud y profesor titular de la Universidad Europea de Madrid, fue el encargado de resumir los tres días de conferencias y mesas redondas celebradas en el INEF de Madrid.

En primer lugar agradeció la participación y la implicación en las Jornadas de los asistentes y felicitó a la organización y al personal que ha facilitado su celebración. Jiménez destacó, entre sus conclusiones, que el problema abordado en estas jornadas no se ataja sólo con dinero, titulaciones, o tiempo; y apuntó a que se abre una oportunidad de actuación con estas jornadas. El director técnico de las Jornadas lanzó un reto al que calificó de “no ser fácil, pero tampoco difícil”, el reto de incluir la actividad física en la prevención y tratamiento de enfermedades.

Recordó que la obesidad es ya una epidemia global, ante la que podemos actuar, entre otras medidas, con actividad física. Pero implantar este cambio en la forma de vida requiere tiempo, identificar los objetivos que buscamos, diagnosticar el estado de salud y la aptitud física y planificar y programar. Para conseguirlo, se necesita la aportación de todos. De estas Jornadas se ha obtenido una clara visión,

pero ahora, según el doctor. Jiménez, debemos actuar. Por tanto, es nuestra responsabilidad "llamar la atención a la sociedad sobre el valor de la actividad física, y trabajar en la actividad física de una manera multidisciplinar".

De la conferencia de la doctora I-Ming Lee, destacó la necesidad de realizar actividad física, incluso de forma intermitente, pero vigilando los riesgos de los sedentarios al comenzar la actividad física, como sucede en el caso de los 'weekend warriors' (guerreros del fin de semana). También indicó que a mayor actividad realizada, mayor efecto reporta a la salud.

Destacó la necesidad de divertirse realizando actividad física, tener en cuenta que la obesidad es un problema de toda la sociedad, y, por tanto, debemos facilitar el acceso a una forma de vida saludable. Hay que tener en cuenta que los costes sanitarios de la sociedad sedentaria pueden reducirse con la práctica habitual de actividad física, para lo cual, es fundamental una buena educación en los niños, y también en los adultos. Para ello, las universidades deben generar necesidad de práctica de actividad física, y cubrir la demanda social que genere.

Sobre la conferencia del doctor Balducci destacó el término 'diabetes', y los beneficios que la práctica de actividad física puede aportar para combatirla.

¿Como promocionar la salud? Esta cuestión se trató una de las mesas redondas, existiendo ya programas en marcha, tanto de iniciativa pública como privada.

En la conferencia del doctor Lucía también se demostró que la actividad física favorece la calidad de vida en niños con leucemia. Otra mesa trató de la actividad física y la discapacidad, ya que el ejercicio es una forma de integración real de este colectivo. Por último, de la conferencia del doctor. Alvar, señaló la necesidad de entrenar la fuerza en sedentarios y enfermos.

Santiago Fisas clausura las Jornadas GanaSalud

El consejero de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid, Santiago Fixas, ha sido el encargado de clausurar las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud, Ganasalud. En el acto, estuvo acompañado por Alejandro Blanco, presidente del COE, Rafael Plaza, director gerente del Instituto Madrileño de la Administración Pública (IMAP), por Javier Sampedro, decano de la facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Politécnica de Madrid; y el doctor Rojas Marcos.

Comunidades y Estado abogan por el deporte para siempre

Con la visión de labor de promoción deportiva en tres Comunidades Autónomas (Andalucía, Comunidad Valenciana y Madrid), la aportación jurídica y normativa de un experto del COE y la panorámica general en el territorio nacional ofrecida por el director general del Consejo Superior de Deportes (CSD), Rafael Blanco, la Mesa 8 ('Comunidades y Estado' de las Jornadas 'GanaSalud' se profundizó sobre el trabajo que se está haciendo en la administración autonómica y nacional con la Actividad Física y la Salud.

Miguel Ángel Martín, director general de Promoción Deportiva de la Consejería de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid, hizo un repaso de los programas que se están poniendo en marcha en una dirección con dos años y medio de vida, y que se ha creado fundamentalmente para solucionar la carencia que se había detectado en los institutos públicos con la práctica deportiva. Los Campeonatos Escolares, con tres ediciones, llegan al 82 por ciento del alumnado y está aportando otros efectos secundarios a la práctica deportiva como es la integración con niños inmigrantes. Martín también refirió el trabajo que se hace con 'Enforma', un programa que lleva el deporte con dos licenciados de INEF hasta donde se encuentra la gente sin hábitos deportivos (parques, mercados, pueblos...).

Juan de la Cruz, de la Junta de Andalucía, señaló como principal misión de su departamento la de universalizar la práctica de la actividad deportiva e introdujo el término de 'Deporte para siempre' como uno de los motores de trabajo. David Serra, de la Comunidad Valenciana, resaltó el programa 'Semana Azul', como la mejor forma de cubrir la demanda de hábito deportivo relacionado con el mar y aprovechar así uno de sus principales recursos naturales de su Comunidad. Rafael Blanco, por su parte, se centró en una nueva ley orgánica (7/2006) que no ha cumplido la semana de su publicación: 'Ley de protección de la salud y de lucha contra el dopaje contra el deporte'.

Morir joven a una edad avanzada, ese es el reto que se marca Brent Alvar con el entrenamiento de fuerza

El doctor Brent Alvar, de la Universidad Estatal Politécnica de Arizona, expuso en la conferencia 'El potencial del entrenamiento de fuerza en la mejora del estado de salud', sus estudios sobre la aplicación del entrenamiento de la fuerza para mejorar la salud y la calidad de vida de los ciudadanos. Brent Alvar estableció en su ponencia la relación necesaria entre volumen, intensidad y frecuencia en el entrenamiento para optimizar los resultados.

Durante su intervención en la conferencia, el doctor estadounidense Brent Alvar solicitó olvidar las preconcepciones existentes sobre el entrenamiento de fuerza, recordando que actualmente no se lleva a cabo de forma correcta para mejorar nuestra salud, ya que serían necesarias dos o más sesiones de trabajo semanales. En Estados Unidos tan sólo el 22% de los hombres y el 17'5% de las mujeres consiguen el objetivo marcado. Aunque este porcentaje ha aumentado en los últimos años no alcanza el porcentaje de población deseado.

El doctor Alvar explicó que la fuerza, hoy en día, ya es entendida como una cualidad fundamental para el mantenimiento de la salud, especialmente en la población sedentaria, comparándola con el entrenamiento cardiovascular. Asimismo, aclaró el concepto "Dose-Response" (Dosis-Respuesta), explicando los efectos positivos del entrenamiento de fuerza. Para ello, relacionó la fuerza muscular con numerosas conceptos como el síndrome metabólico, hipertensión, colesterol, calidad de vida, masa ósea y diabetes, entre otras. El fin último del entrenamiento de fuerza que se

ha marcado Brent Alvar es morir joven a una edad avanzada. Y esa es la propuesta que ha lanzado al auditorio y que ha demostrado con sus investigaciones.

BENEFICIOS

También subrayó que no existe ninguna contraindicación que desaconseje el uso del entrenamiento de fuerza en personas mayores de 65 años, aunque padezcan osteoartritis, subrayando que este tipo de entrenamiento es un factor fundamental para la mejora sustancial en la calidad de vida de las personas que lo realizan. Para facilitar la práctica de actividad física, y así conseguir continuidad en el entrenamiento, propone realizar el trabajo de fuerza en el propio domicilio.

Según el doctor Alvar, los efectos del entrenamiento de fuerza son la disminución de los niveles de azúcar en sangre, prevención de diabetes tipo II, aumento de la fuerza muscular, disminución de la presión abdominal, aumento de la sensibilidad a la insulina y aumento de la densidad mineral ósea, disminuyendo, por tanto, la progresión de la osteoporosis.

INVESTIGACIÓN

La investigación de Alvar intenta dar respuesta al debate sobre el volumen de entrenamiento necesario para aumentar la fuerza, es decir, la relación dosis-respuesta. Se han estudiados tres grupos de personas: aquellos no llevan a cabo ningún tipo de entrenamiento, personas que entrenan desde hace más de un año, y atletas. Mediante diferentes tipos de ejercicios se ha comprobado la cantidad de series, la intensidad del esfuerzo y la frecuencia necesaria para optimizar el entrenamiento. Los resultados varían dependiendo del grupo analizado. Los primeros, los que no realizan ningún tipo de actividad física, con una sola serie encontrarían resultados positivos que aumentarían con el paso de las semanas y el incremento de las series a tres o cuatro por grupo muscular. En el caso de los atletas, para que el resultado sea significativo tendrían que aumentar el volumen a ocho series con una intensidad de respuesta mayor que el resto de grupos. La mejora de la fuerza en los individuos que carecen de un entrenamiento previo es muy rápida en sus inicios, mientras que la mejora se ralentiza con el paso de las semanas teniendo que alterar la intensidad y el volumen.

Con estos datos, que están basados en experiencias llevadas a cabo en Estados Unidos, el doctor Brent Alvar ha querido derrumbar aquellos mitos y falsas creencias sobre los altos riesgos y escasos efectos positivos que se atribuyen al entrenamiento de fuerza.

El deporte ayuda al desarrollo físico, social y psicológico de los discapacitados

La última Mesa Redonda de las Jornadas ha analizado la importancia del deporte en materia de discapacidad. Como ha explicado Pablo Arroyo, presidente de la Federación Madrileña de Deportes para Discapacitados Intelectuales, la persona con discapacidad ante todo es persona, por tanto todo aquello que la sociedad en general valora como positivo, también lo será para la persona con discapacidad.

El trabajo con el discapacitado debe comenzar en la escuela mediante políticas inclusivas. La labor del docente es fundamental para lograr la inclusión real mediante conocimientos, recursos y una intervención multidisciplinar. La actividad física puede aumentar la motivación y así conseguir que el sistema nervioso genere factores de crecimiento aportando nuevas conexiones para el progresivo aprendizaje. Según el doctor Javier Pérez, entrenador del equipo de baloncesto en silla de ruedas Fundosa ONCE, “el inicio de la práctica deportiva es actualmente muy artesanal y se necesita un mayor planificación”. Por eso, se necesitan apoyos institucionales que favorezcan el asociacionismo y la inclusión del discapacitado en programas deportivos existentes y no paralelos. El reto, según el doctor Pérez, es la evolución de un modelo médico a otro más social. La investigación es clave en este campo, y las instituciones públicas se han dado cuenta de la necesidad de invertir.

El deporte para la persona con discapacidad contribuye al desarrollo físico, social y psicológico. Mediante la práctica deportiva adquieren confianza en sí mismos, aumentan la autoestima y el amor propio que influye de forma positiva sobre su comportamiento y conducta social. Además la práctica deportiva favorece las relaciones con el entorno (familia, amigos, conocidos...) provocando una mayor apreciación de las habilidades individuales y un mejor y mayor apoyo entre sus semejantes. En la Mesa, moderada por el doctor Juan Antonio Carrascosa, también ha intervenido el deportista paralímpico en ciclismo y esquí de fondo, Miguel Ángel Pérez Tello, que explicó su experiencia en su doble faceta como docente y deportista.