

La experiencia me dice...

# John Duperly

Médico especialista en medicina interna, doctor en ciencias del deporte, profesor de la Universidad de los Andes y miembro de las Sociedades Colombianas de Cardiología, Medicina del Deporte y Nutrición Clínica.

ENTREVISTA: *Maricelo Acero R.* • FOTOGRAFÍA: *Marcela Riomalo*

**EN TIEMPOS EN QUE LA DESTREZA** y la fuerza física eran indispensables para sobrevivir y conseguir la comida, la constitución del cuerpo humano era altamente eficiente, pero la industrialización impuso un estilo de vida nuevo. Tan pronto se reemplazó la fuerza humana por la de las máquinas, el cuerpo dejó de gastar energía (calorías), pero siguió comiendo lo mismo, o incluso más. Comenzamos a acumular esa energía en forma de grasa y nos olvidamos de que el cuerpo está diseñado para el movimiento y para un trabajo físico más intenso.

**LA ÚNICA FORMA** de quemar grasa corporal es gastando más de lo que se consume. Esta ecuación ofrece, por supuesto, varias alternativas. Muchos jóvenes consumen entre 2.000 y 3.000 calorías, pero gastan entre 3.000 y 3.500, por lo que mantienen un peso adecuado. También hay quienes se engordan aguantando hambre en dietas de 1.500 calorías cuando solo gastan 1.200, como miles de colombianos sedentarios, de baja estatura y baja masa muscular.

**EL SEDENTARISMO** es un estilo de vida que amenaza la supervivencia de la raza humana. Hoy causa más muertes prematuras que el tabaquismo.

**LA ACTIVIDAD FÍSICA** no es solo para perder peso. Hoy se sabe que es más saludable la persona con sobrepeso que hace ejercicio, que quien es delgado y lleva una vida sedentaria.

**EL EJERCICIO** aumenta la expectativa de vida, mejora la condición cardiovascular y muscular, regula la tensión arterial, fortalece el sistema inmunológico, corrige la postura, alivia las molestias digestivas, aumenta el bienestar psicológico y crea hábitos de vida saludables.

**EL EJERCICIO ES UNA MEDICINA.** Por eso, hay que hacerlo con la dosis y la frecuencia con que se emplea un medicamento. El exceso de cualquier cosa, incluso de ejercicio, resulta nocivo para la salud.

**CADA DÍA** son más los médicos que dentro de la fórmula incluyen la actividad física y que, además, aplican lo que predicán.

**DESDE HACE AÑOS** estoy dedicado a sumar más colegas a actividades deportivas, ya que el ejemplo es el predictor más importante del impacto que tienen las indicaciones de un médico sobre su paciente. Si el colega es sedentario, es muy probable que no mencione durante la consulta el impacto que tiene el ejercicio físico en la salud.

**EL DÍA TIENE 1.440 MINUTOS.** Dedicar apenas 30 a incrementar el bienestar físico y mental no es mucho. Lo de “no tengo tiempo” no es más que una disculpa.

**LO FUNDAMENTAL** es poner en la agenda las sesiones de entrenamiento y respetar el compromiso consigo mismo, así como definir metas a corto, mediano y largo plazo.

**UNA BUENA MANERA** de empezar a incorporar el ejercicio a la vida cotidiana es reducir las horas que pasamos sentados. Dejar el carro en casa una o dos veces a la semana, subir por las escaleras de vez en cuando, jugar con los hijos o pasear a la mascota al llegar a casa por las tardes son decisiones que ayudan a ir moviéndonos un poco más.

**OTRA MANERA** de empezar es volver a la actividad física que más nos gustaba hacer en el colegio. E intentar hacerla durante 15 minutos, 3 veces a la semana, para ir aumentando progresivamente. Puede ser un minuto cada día o 5 minutos la semana siguiente, hasta llegar a realizar una hora diaria.

**NO EXISTE ALGO COMO EL DEPORTE** o tipo de ejercicio ideal. Existen modalidades deportivas más o menos convenientes para cada individuo, pero no hay buenos o malos deportes. Así que el mejor ejercicio es el que la persona más disfrute y pueda practicar con regularidad.

**LA OMS** recomienda completar mínimo 150 minutos a la semana de actividad física a una intensidad intermedia. Eso quiere decir que una persona que haga media hora cinco días a la semana puede reducir el riesgo de padecer significativamente diabetes, hipertensión o de sufrir un accidente cerebrovascular. Además, así se mantiene en forma. ¶

