

## ARTÍCULO N° 8

# ¿Ser fofisano es sano?

Este término se había acuñado recientemente en nuestra sociedad. Realmente no se sabe donde se acuñó pero sí que parece que responde a un número abundante de personas de nuestra sociedad con sobrepeso, pero se consideran en forma porque hacen ejercicio regularmente, incluso llegando a acometer retos deportivos relativamente exigentes.

Mientras que muchas personas saben que la actividad física es el medio imprescindible para mejorar su calidad de vida y por ello suelen entrenar 2 a 3 veces por semana, otras, en cambio, cansadas de su actividad cotidiana prefieren irse a casa y dedicar al deporte tan sólo los fines de semana o los días de 'mini vacaciones'. Las personas sedentarias con una inadecuada preparación física, que tratan de recuperar en un sábado o jueves de pascua todo el esfuerzo físico que no hicieron a lo largo del mes o la semana anterior, se sitúan, sin saberlo, en una situación de elevado peligro. Pero el concepto fofisano se acaba de derrumbar.

El *International Journal of Epidemiology* ha publicado un estudio que cuestiona las ventajas de tener sobrepeso y considerarse un fofisano. Se concluye que los efectos beneficiosos de estar muy en forma se reducen muchísimo en personas obesas o con sobrepeso. La novedad es que ahora se ha estudiado el efecto de estar en baja forma por tener una escasa capacidad aeróbica en jóvenes; hasta ahora se estudiaba sobre todo en poblaciones más ancianas.

El tamaño de muestra fue de más de un millón de hombres de 29 años de media. El objetivo fue determinar la asociación entre capacidad aeróbica de los voluntarios mediante el pedaleo en una bicicleta hasta que tuvieran que parar por cansancio.

### **Las conclusiones han sido sorprendentes:**

-Los voluntarios que se encontraban más en forma, es decir, tardaban más en cansarse, reducían el riesgo de muerte un 48% respecto a los que se fatigaban antes.

-Hay una asociación entre tener muy baja forma y sufrir un traumatismo. No sé saben los motivos reales pero una aparente falta de capacidad de reacción o coordinación se barajan como las principales causas.

-Valoraron el concepto de estar obeso o con sobrepeso importante y estar en forma. Aquí es donde se marca la diferencia. Una persona de peso adecuado aunque no esté en forma o no haga ejercicio, tiene menor riesgo de muerte comparado con otras personas que estén más en forma, es decir, se cansen menos pero tengan más peso. Es decir, el efecto beneficioso del ejercicio se pierde si el deportista tiene un sobrepeso moderado.

### **Deportistas ocasionales**

Los especialistas debemos prestar especial atención al corazón de estos deportistas,

que no tienen tiempo, porque estudian, trabajan, llevan una familia, etc. y tratan de sacar horas de donde pueden para entrenar, y a veces, esta preparación no es de calidad.

A nivel cardiovascular, al no hacer un entrenamiento aeróbico semanal, nos encontramos con falta de un acondicionamiento cardíaco, que puede coexistir con factores de riesgo como hipertensión arterial, obesidad o sobrepeso, sedentarismo, etc.

Por eso se recomienda, para aquellas personas sedentarias, que no hacen actividad física semanal, no sólo elegir el deporte adecuado, sino su intensidad y el tiempo de dedicación. No se deben ejecutar ejercicios vigorosos o deportes grupales (fútbol, tenis). Es preferible caminar, andar en bicicleta, nadar... Los deportes aeróbicos son los más aconsejables.

A los riesgos de las enfermedades del corazón, esos de los que queremos escapar con el deporte practicándolo de forma regular, se suma el de las **lesiones deportivas** en los deportistas de fin de semana. Ni los músculos, articulaciones o tendones del atleta ocasional están preparados para estos esfuerzos en los que prima, debido a la desinformación, la pasión sobre la razón. Son frecuentes los desgarros y contracturas musculares, esguinces (tobillo, rodilla), lumbalgias, codo de tenista, epicondilitis, las tendinopatías o, incluso, alguna fractura. Debemos seguir el camino del profesional. Primero entrenarnos y luego competir. Adquirir 'forma' jugando partidos de fin de semana tiene más riesgos que prepararse durante la semana y luego jugar dichos partidos.

### ¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

*Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:*

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

*Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:*

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

**¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!**