

LOS FALSOS MITOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Lorena Zaleta Morales

Es conocido que el practicar deporte o una actividad física de manera regular aumenta la calidad de vida de los individuos. Sin embargo la falta de tiempo y el estrés de nuestra vida cotidiana hacen de mantenerse en forma una necesidad bastante complicada de satisfacer. Debido a esto los medios de comunicación ofrecen soluciones milagrosas que rápidamente se ponen de moda y los consejos de falsos expertos en deporte y acondicionamiento físico se extienden rápidamente dando como resultado el que mucha gente ávida por perder kilos o aumentar el tamaño de sus músculos en pocos días los siguen con los ojos cerrados ignorando que muchos de ellos son falsas verdades, remedios momentáneos y que en ocasiones llegan a poner en riesgo su salud. Por lo que a continuación compartimos con ustedes algunas de las verdades acerca de los falsos mitos del ejercicio.

Sudar mucho al practicar cualquier deporte es señal de que no se esta en buena forma física

Según los expertos y las investigaciones más recientes bien fundamentadas es todo lo contrario. Cuanto más en forma se encuentra una persona, más pronto empieza a sudar. Por este motivo un corredor profesional de maratón puede llegar a perder tres litros de agua durante una carrera. La razón es que cuando se están en reposo los músculos no necesitan tanta sangre, pero en cuanto los ejercitamos, comienzan a pedirla. Ésta llega con más rapidez a la piel, por lo que las glándulas sudoríparas aumentan su secreción. Cabe mencionar que cada persona suda de forma diferente. Depende de su metabolismo, de sus glándulas sudoríparas, de si esta bien o mal hidratado y de la hora en que se haga el ejercicio.

Los plásticos para sudar

La falsa creencia que tienen muchas personas de usar un plástico para adelgazar y quemar grasa no es mas que un mito y una falsa idea que en muchas ocasiones ha sido promovida por los medios de comunicación y la mercadotecnia; el uso de esto solo ocasiona una sudoración más abundante lo que significa una perdida considerable de liquido que después del ejercicio se volverá a recuperar por lo que esto no significa que se este perdiendo grasa. Además, el plástico entorpece la refrigeración del organismo, que puede ocasionar mareos y malestar.

Beber agua antes, durante o después de hacer deporte

Nada mas alejado de la verdad es la creencia de que tomar agua durante el ejercicio es malo. El sudor hace que nuestro cuerpo sufra una deshidratación de mayor o menor grado, que se refleja al sentir sed, siendo esta una señal que el cerebro envía para decir que necesita reponer el agua perdida por la transpiración, el no atender este mensaje puede provocar también alteraciones del funcionamiento cardiovascular y sanguíneo reflejado en mucho cansancio en el cuerpo. Por lo tanto, en cualquier etapa de su sesión de ejercicios que sienta sed, ingiera pequeñas cantidades de agua que lo mantengan hidratado reponiendo así el liquido perdido sobre todo en un clima como el de nuestra región.

El calentamiento antes de comenzar una sesión de ejercicios

La entrada en calor o calentamiento es la parte más importante de una sesión de ejercicios, cualquiera que esta sea, ya que prepara el cuerpo para el ejercicio y principalmente para prevenir lesiones musculares, sin calentamiento usted sale de una etapa de reposo a una actividad intensa. Los tirones musculares, o calambres y las torceduras son los resultados más comunes.

Levantar pesas hace que la mujer adquiera cuerpo de hombre

¡No! Esa es una gran mentira ya que es muy difícil para una mujer aumentar mucho el volumen muscular; eso sólo acontece con las levantadoras de pesas o culturistas que entrenan con ese objetivo.

El fisicoculturismo y el levantamiento de pesas solo son para los jóvenes

OJO, entrenar con pesas es más importante a medida que se va cumpliendo años. La debilidad que tienen muchas personas mayores es consecuencia de la falta de movimiento, excepto en aquellos casos de degeneración provocada por alguna enfermedad. Según un estudio realizado por un grupo de científicos norteamericanos, los ancianos que ejercitan las piernas tres veces por semana desarrollan el doble de fuerza que los que no hacen nada y además mejoran su sentido del equilibrio y su movilidad. Cualquier persona con cualquier edad puede levantar pesas “siempre y cuando el programa que realice sea el adecuado para su edad y sexo”.

Los dolores musculares indican que el ejercicio se esta haciendo correctamente

Los dolores musculares no tienen porqué aparecer, a no ser que el ejercicio se haya hecho de forma incorrecta. Más bien se trata de un músculo que está trabajando indebidamente.

Hacer ejercicio el fin de semana me pondrá en forma

Nunca, el realizar ejercicio solo el fin de semana demanda un gran esfuerzo para el organismo transformándose esto en un riesgo peligroso, porque se exige demasiado a los músculos y al corazón sin prepararlos adecuadamente.

Solo hace verdadero ejercicio quien practica un deporte de forma intensiva y regular

Antes se pensaba que para que un ejercicio fuera efectivo, debía ser extenuante, pero ahora se ha demostrado que no es así. Según investigaciones de expertos la intensidad varía según la persona y la edad. A un adulto puede servirle uno de baja intensidad, con tal de que sea todos los días.

“Para hacer ejercicio que de verdaderos resultados hay que cambiar nuestros malos hábitos, así como acentuar los buenos. Lo importante es combinar el ejercicio físico con el resto de las tareas diarias y la alimentación, a fin de que se convierta en algo cotidiano, significando esto un cambio total de mentalidad que vale la pena porque se vera reflejado en una mejor salud y calidad de vida. Los especialistas en medicina deportiva coinciden en que, para conseguir una buena forma física, es necesario hacer ejercicio durante media hora por lo menos tres veces a la semana.

Los aparatos para hacer ejercicio en casa

Están de moda, algunos no sirven para nada, no solo no sirven sino que además están contraindicados. Otros pueden resultar muy efectivos siempre y cuando se utilicen con frecuencia y de manera correcta y con un programa bien establecido.

Cuando adelgace podré dejar el ejercicio

No. Si continua consumiendo el mismo número de calorías, va a engordar de nuevo y solo el ejercicio podrá ponerte en forma y evitar la flacidez.

Nadar hace que a la mujer se le ensanche la espalda

No. Solo las atletas que entrenan para competir tienen la musculatura de la espalda muy desarrollada esto debido a los intensos entrenamientos que llegan hacer hasta de ocho horas diarias. Nadar una hora diaria o tres veces a la semana, le hará bien a tu salud y no dañará tu figura.

Bailar ayuda a bajar de peso

Sí. Bailar es una actividad aeróbica y por tanto demanda un gasto calórico, solo para que éste de resultado, el ritmo debe ser constante e intenso por lo menos 45 minutos, mínimo tres veces por semana además de combinarlo con una alimentación adecuada.

BIBLIOGRAFÍA:

Revista Quo. México, edición no. 2, diciembre 1997.
Tabasco Hoy. México, 21 noviembre 1997.