

10



CONSEJOS
PARA
ALARGAR
TU VIDA

BERTIL MARKLUND

zenith

10 CONSEJOS PARA ALARGAR TU VIDA

BERTIL MARKLUND

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá de comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *10 TIPS-Må bättre och lev 10 år längre*

Primera edición: Marzo de 2017

© Bertil Marklund, 2016.

Publicado con acuerdo con Ahlander Agency.

© de la traducción, Gemma Pecharrmán Miguel y Beatriz Carlsson Pecharrmán, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Miroslav Sokcic

ISBN: 978-84-08-16803-4

Depósito legal: B. 3091 - 2017

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Introducción	9
¿Qué determina la duración de tu vida?	13
1. Rejuvenece con el ejercicio físico	23
2. Saca tiempo para relajarte	35
3. Duerme bien	45
4. Toma el sol, pero con moderación	53
5. Come bien para estar sano	61
6. Hidrátate bien	81
7. Controla tu peso	91
8. Cuida tu salud bucodental	101
9. Sé optimista	107
10. Cuida tus relaciones sociales	115
¡Empieza hoy!	123
Bibliografía	125
Agradecimientos	133

1

Rejuvenece con el ejercicio físico

Estamos hechos para movernos; por eso, mantener el cuerpo activo tiene una serie de efectos positivos. ¿Qué te parece minimizar el riesgo de contraer unas 30 o 40 enfermedades realizando algún tipo de actividad física? Aun así, a muchos les parece que no tienen tiempo para practicar ejercicio físico.

Si hoy no dedicas tiempo a hacer ejercicio, más adelante en la vida tendrás que dedicar mucho más tiempo a estar enfermo.

El ejercicio no solo alarga la vida, sino que también nos aporta más energía para que nos sintamos varios años más jóvenes. Las personas que empiezan a practicar ejercicio o realizan actividades físicas de intensidad media envejecen más lentamente que quienes llevan una vida sedentaria. Una persona de sesenta años puede tener el cuerpo de una de cuarenta, y una persona de cuarenta puede tener el cuerpo de una de sesenta.

**Al margen de la edad
y de la condición física que tengas,
el ejercicio siempre rejuvenece el cuerpo.**

Pero recuerda que la actividad física solo rejuvenece mientras sigas haciendo ejercicio. Los efectos del ejercicio son temporales, no pueden almacenarse en el cuerpo, sino que es necesario repetir la actividad con regularidad.

¿Cómo puede rejuvenecer el cuerpo la actividad física?

El ejercicio físico afecta a todo el cuerpo, incluidos el corazón y los vasos sanguíneos, el sistema inmunológico, los músculos, los huesos y la salud psíquica. Para fortalecer el cuerpo también es necesario llevar una dieta saludable. Con todo ello las células se regeneran, se forman nuevos vasos sanguíneos que mejoran la circulación, aumenta la capacidad cardiaca y pulmonar, y disminuye la cantidad de hormonas del estrés, lo cual reduce la inflamación y refuerza el sistema inmunológico.

Estos son los efectos positivos de la actividad física:

Prolonga la vida

La actividad física prolonga la vida. Varios estudios han demostrado que el ejercicio físico, practicado con regularidad, puede alargar la vida unos ocho años. Esas investigaciones demuestran también que, en comparación con las personas sedentarias, el riesgo de sufrir una muerte prematura disminuye más del 50 por ciento en las personas en buena forma física.

Reduce el estrés

La actividad física regular reduce los síntomas del estrés, lo cual hace que estés más relajado, te sientas mejor y puedas afrontar mejor el estrés. Con ello disminuye a su vez la inflamación en el cuerpo y se frena el envejecimiento.

Combate la demencia

La investigación científica ha demostrado que por medio del ejercicio puede conseguirse un retraso significativo en el desarrollo de la demencia. La actividad física mejora la memoria a largo plazo y ralentiza el envejecimiento de los vasos sanguíneos.

Combate la diabetes

En los casos de diabetes, el ejercicio físico combate eficazmente los factores de riesgo que causan morbilidad y conducen a una muerte prematura.

Combate el cáncer

La actividad física protege frente a algunos tipos de cáncer, como el de mama, el de próstata, el de útero y el de colon.

Combate las enfermedades cardiovasculares

Los estudios han demostrado que los hombres que hacen ejercicio corren la mitad de riesgo de sufrir un infarto que aquellos que no hacen ejercicio. Las mujeres que andan tienen casi la mitad de riesgo de sufrir un ictus que aquellas que no lo hacen. En las personas que se muestran activas en su día a día, el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular o una muerte prematura se reduce un 30 por ciento en comparación con quienes tienen una vida sedentaria.

Tres tipos de actividad física saludable

Cualquier actividad es buena. No importa la que elijas mientras sea divertida, la hayas elegido tú y sea fácil de hacer, ya que así es más probable que la mantengas. Lo importante es motivarse y empezar. Si piensas en los efectos positivos de la actividad física —que reduce las hormonas del estrés, fortalece el sistema inmunológico, mejora la autoestima, aumenta la vitalidad, agudiza el pensamiento, mejora el sueño, aumenta la alegría y rejuvenece el cuerpo—, a lo mejor empiezas a echar de menos tu paseo, tu vuelta en bicicleta o tu sesión de gimnasia.

Para sacar el máximo partido del ejercicio físico, debes recordar que hay tres tipos básicos de actividad física: actividad física general, entrenamiento cardiovascular, y ejercicios de fuerza y flexibilidad. Cada uno de ellos combate el proceso de envejecimiento de manera diferente. Procura incluir los tres tipos en tu plan de ejercicio.

1. Actividad física general

Se refiere al ejercicio diario. Tiene un efecto positivo y, si lo piensas, puede practicarse a todas horas. Pasear, trabajar en el jardín, limpiar las ventanas, ir a hacer la compra, elegir las escaleras en vez del ascensor, dejar el coche cuando sea posible ir caminando

o en bicicleta, todo ello mejora la salud. Cada vez más científicos hacen hincapié en la importancia del ejercicio diario. Con tan solo aumentar el nivel de actividad física general, sin tan siquiera llegar a sudar, podemos beneficiarnos del 40 por ciento del efecto rejuvenecedor asociado a la actividad física.

2. Entrenamiento cardiovascular

Se refiere a actividades que hagan latir el corazón más deprisa, que te dejen sin aliento, y, preferiblemente, que te hagan sudar un poco. Un ejemplo de este tipo de entrenamiento son los paseos rápidos. Si eliges hacer *footing*, existe una buena regla para decidir la intensidad: debe ser tal que te permita hablar con tu compañero de entrenamiento si es necesario; pero si puedes cantar, es que el ritmo es demasiado lento.

También cuentan como ejercicio físico otras actividades como el baile, el bádminton, el tenis, el fútbol, el esquí, el patinaje, los paseos en bici, la natación y el aeróbic acuático. Elige la actividad que más te convenga. Este tipo de ejercicio aporta otro 40 por ciento al efecto rejuvenecedor asociado a la actividad física.

3. Ejercicios de fuerza y flexibilidad

La masa muscular empieza a disminuir a partir de los treinta años, y esto debe combatirse a tiempo. Cada aumento del uno por ciento de la masa muscular puede suponer un año más de vida. Desarrollar y fortalecer los músculos mediante un entrenamiento de fuerza, y mantenerlos en forma después, puede aportar un 20 por ciento al efecto rejuvenecedor total producido por el ejercicio. Y es un 20 por ciento importante, porque implica el fortalecimiento de los músculos y los huesos, lo cual reduce el riesgo de sufrir desgarros musculares y lesiones articulares mientras practicas los demás tipos de actividad física.

¿Cuánto debes entrenar?

Debe ser poco y con frecuencia; según las investigaciones realizadas, basta con treinta minutos de ejercicio diario. Y se consiguen aún más efectos saludables si se añaden entre veinte y

treinta minutos de carrera, o alguna actividad similar, tres días a la semana.

Otra opción es combinar las actividades antes mencionadas. Se recomienda también realizar actividad física para fortalecer los músculos al menos dos veces por semana para la mayoría de los principales grupos musculares del cuerpo.

En niños se recomienda un mínimo de sesenta minutos de actividad física al día.

Hallazgos científicos

Desde el punto de vista biológico, una persona que hace ejercicio por lo menos tres horas a la semana tiene un cuerpo diez años más joven que quien no lo practica.

¿Se puede entrenar demasiado?

Se aconseja entrenar lo justo. Los estudios científicos han demostrado que el entrenamiento extremo no mejora la salud, sino que aumenta el riesgo de lesiones, como las fracturas por fatiga. Los corredores de maratón pueden sufrir problemas cardíacos como la fibrilación auricular, así como lesiones por esfuerzo repetitivo en las caderas y las rodillas. Dicho de otro modo, aquello de que «en el término medio está la virtud» también puede aplicarse al ejercicio y al entrenamiento. Si tienes alguna enfermedad, consulta siempre con tu médico antes de comenzar una actividad física intensa.

Usa el podómetro

También puede ser estimulante usar un podómetro para comprobar que llegas a la meta que te has marcado. Proponte dar unos 10.000-12.000 pasos durante un día entero, lo cual equivale a un paseo de 6 a 8 kilómetros. Estar por debajo de los 5.000 pasos diarios se considera «un estilo de vida sedentario».

El consumo de energía durante treinta minutos

Si utilizas la actividad física para controlar tu peso, puede ser interesante ver qué actividades consumen más o menos calo-

rías. Las cifras de la tabla 1 son solo valores aproximados, dado que varían dependiendo del peso que uno tenga y de lo que cada uno entienda por actividad «moderada».

TABLA 1. ¿Cuántas calorías quemas en 30 minutos con estas actividades?

Trabajar en el jardín	150
Pasear	150
Patinar	250
Nadar	350
Esquiar	350
<i>Footing</i>	350

¿Puede la actividad física contrarrestar un estilo de vida sedentario?

El sedentarismo es un problema que va en aumento. La televisión, las redes sociales y los ordenadores nos roban cada vez más tiempo, y algunas personas pasan sentadas el 90 por ciento del tiempo que están despiertas. Se ha demostrado que llevar una vida sedentaria es un factor de riesgo grave para padecer la mayoría de las principales enfermedades que afectan a la población.

El sedentarismo implica que no usamos nuestros principales grupos musculares, sobre todo la musculatura de los glúteos y de las piernas, lo cual deteriora la circulación sanguínea y ralentiza el metabolismo. Esto, a su vez, aumenta las concentraciones de glucosa en la sangre, lo que produce inflamación e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y muerte prematura.

Por lo tanto, el sedentarismo reduce considerablemente los efectos saludables conseguidos con la práctica de ejercicio tres veces por semana.

En general, hasta aquí nos hemos centrado en el ejercicio físico, pero a partir de ahora vamos a empezar a explicar también la importancia de evitar un estilo de vida sedentario.

Hallazgos científicos

Importantes estudios han puesto de manifiesto que pasar mucho tiempo sentado (sobre todo sin realizar ningún tipo de actividad) incrementa el riesgo de padecer diabetes, así como de contraer y fallecer por enfermedades cardiovasculares y cáncer. ¡Se ha demostrado que esto es independiente de que se realice un entrenamiento intensivo en el tiempo libre!

En un experimento se pidió a hombres jóvenes y sanos que durante dos semanas permanecieran tan sedentarios como les fuera posible. Tras este corto espacio de tiempo, ya se pudo observar una afectación de la concentración de glucosa en la sangre, un deterioro de la forma física y un aumento de los lípidos en la sangre. Y con ello aumentó también el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares.

En los extremos de los cromosomas se encuentran los llamados «telómeros», que influyen en la manera en que envejecemos nosotros y nuestras células. Los estudios científicos han demostrado que el sedentarismo acorta los telómeros, lo cual implica una vida más corta en comparación con la de las personas más activas.

Evita el sedentarismo

Para evitar los problemas derivados del sedentarismo, trata de no permanecer sentado durante más de treinta a cuarenta y cinco minutos seguidos. Levántate y muévete, ve a buscar un café, habla con tu compañero de trabajo o haz otra cosa. En realidad, para contrarrestar los efectos negativos de estar sentado basta con que estires las piernas un par de minutos.

Por tu salud: ¡Ponte de pie!

Trabajar de pie es la última tendencia en salud laboral. Saber que reduce el riesgo de contraer una serie de enfermedades li-

gadas al estilo de vida hace que cada vez más gente elija trabajar de pie.

Hoy en día muchas personas tienen escritorios de altura regulable, de forma que pueden trabajar de pie si así lo desean. Alternar entre estar de pie y sentado hace que el cuerpo se sienta mejor. Estar de pie reduce la cantidad de lípidos perjudiciales en la sangre, baja la concentración de glucosa y reduce la inflamación. Eso crea mejores condiciones para tener unos vasos sanguíneos y un corazón más sanos. Si se cambia el peso de una pierna a la otra, también se estimula la circulación.

Si trabajamos de pie, activamos el cuerpo y aumentamos el ritmo de consumo de energía. Esto significa que si permanecemos de pie dos horas al día, podemos reducir el peso unos diez kilos al año.