



Mantener una actividad física regular durante toda la vida favorece una buena salud.

Cuántos pasos son

Caminatas diarias y beneficios para la salud, es la sugerencia de Teresa Ledesma, de La Habana

LA actividad física regular es un hábito importante para mantener la buena salud y envejecer mejor. Mantenernos físicamente activos puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades como: diabetes, ciertos cánceres, problemas cardiovasculares, además de mejorar la calidad de vida y reducir dolores musculares.

Una medida que se emplea con frecuencia para cuantificar la actividad diaria es la cantidad de pasos a dar, cuestión simple y fácil de medir con los dispositivos portátiles que contamos hoy. Existen muchos estudios al respecto, cada uno —por supuesto— con sus puntos de vista y limitaciones, ejemplo de los más recientes, es el publicado en la revista médica mensual estadounidense **JAMA Network Open**, que indica que las personas que dan un mínimo de 7 000 pasos al día tienen un riesgo de mortalidad prematura entre un 50 y un 70 por ciento. Además, los autores no encontraron asociación entre la intensidad del paso y dicho riesgo.

En este ensayo, participaron 2 110 personas de entre

38 y 50 años de edad, y en los grupos se incluyeron hombres y mujeres de raza blanca y negra. Se monitoreó mediante dispositivos electrónicos portátiles a los voluntarios durante una media de 10.8 años y entre 2020-2021, se analizaron los datos aportados y se examinaron las muertes prematuras por cualquier causa.

“Los hallazgos de este estudio pueden tener importantes implicaciones clínicas”, explican los autores. “Los sistemas de monitoreo de pacientes portátiles están emergiendo como herramientas de medicina per-

sonalizada para la prevención y el manejo de condiciones crónicas. Los pasos estimados a partir de estos dispositivos podrían ser una métrica simple para rastrear y promover la actividad física. Además, fomentar la caminata para lograr los objetivos de pasos es una forma de actividad bien tolerada por la mayoría de las personas”. Para los investigadores, intentar una mayor actividad física en los grupos que dan menos de 7 000 pasos al día es una medida sencilla de salud pública que puede tener buenos resultados.

No obstante, los autores reconocen algunas delimitaciones en su trabajo: “el diseño observacional limita las conclusiones con respecto a la vía causal de la asociación de pasos con la mortalidad”. Asimismo, algunas de las personas que comenzaron el seguimiento pudieron no ser incluidas si fallecieron antes del año 2020 o si no realizaron la medición de sus pasos en ese año, por lo que puede haber sesgos. En todo caso, el artículo supone una nueva evidencia que se une a un factor que está muy claro: hacer deporte de forma regular durante toda la vida tiene importantes beneficios sobre nuestra salud física y mental.

Cómo comer saludable

Qué alimentos consumir para nutrirnos de manera adecuada, propuesta de Lionel Diez, de la provincia Camagüey

CUANDO se trata de comida, es difícil resistirse y decir que no, sobre todo si su sabor y olor son deliciosos.

En realidad aquello que se dice bueno o malo para nuestro organismo podría no ser tan así, y es que lo no adecuado, no

saludable para una persona, no significa que lo sea para otra. Así lo apuntan investigadores.

La explicación basa su tesis en que hay cuerpos que pueden reaccionar de una manera u otra ante diferentes alimentos y es por eso que este proceso se podría definir como singular. Por ejemplo, se habla de mala digestión por lácteos y gluten, llegando incluso a provocar fuertes dolores de cabeza o estomacales a quienes lo ingieren. Entonces, sabiendo esto, cada persona debería añadir a su dieta lo que sea aceptado por su organismo e intentar evitar productos a los que no reaccione bien. En este caso hablamos de alimentos que no aporten valores nutricionales positivos o en el peor de los casos, que dañen la salud.

Acerca de la interrogante, ¿qué alimentos evitar? confirman que los hay saludables y otros que no lo son tanto y que en cualquier caso va a depender de la intención de la dieta, ya sea por alergias, preventivas o por pérdida de peso. Todas las comidas deberían adecuarse de manera que sean eficientes y logren su objetivo.

Afirman, además, que lo importante es resaltar alternativas saludables (dentro de la medida de lo posible) para poder sustituir alimentos que no lo son. En las comidas a evitar, dejan como una puerta abierta diciendo: si las personas las consumen de manera moderada por ser quizá una ocasión especial, no representan daño para la salud.

Qué alimentos tienen un impacto negativo en nuestro organismo; por ejemplo, las comidas rápidas, que aportan grasas innecesarias y que luego se adhieren a los músculos y parece casi imposible eliminarlas. Aparte de las grasas



Una dieta saludable consiste en ingerir variedad de alimentos que brinden los nutrientes que se necesitan para sentirse bien.

saturadas, el segundo problema de este tipo de comidas es que están repletas de químicos dañinos como los conservantes, que a largo plazo provocarían problemas cardiovasculares, diabetes o incluso cáncer.

Lo mejor es crear nuestra propia dieta, teniendo en cuenta los beneficios de los comestibles a consumir, priorizando la nutrición saludable, con la ingesta adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales. ●

De tiro rápido

LOURDES BENÍTEZ: Un equipo de especialistas en conductas de gatos probó que los de origen doméstico, *Felis catus*, que viven en hogares, prefieren comer la comida que está disponible, sin esfuerzo adicional. A diferencia de otros animales, el fenómeno conocido como **contracarga** –preferencia de los animales por trabajar en eso de obtener su comida–, no va con los gatos de casa. No se hallaron pruebas sólidas al respecto y sí contrarias a la diligencia de perros, cerdos, aves de la selva, ratones y muchos más, que sí hacen por procurarse el alimento. Esta extraña falta de voluntad para trabajar por la comida no



indica necesariamente que se trate de una especie perezosa, señala Mikel Delgado, del Departamento de Medicina y Epidemiología de la Universidad de California. Se aclara que el hecho de que no lo prefieran no significa que no les guste, ellos son portadores de un comportamiento natural de caza, que generalmente implica emboscar a sus presas.