

Buenos hábitos

## Adultos sin movimiento ¡qué miedo!

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Uno de los temas indispensables en los cursos sobre salud y nutrición es **el ejercicio**. Cuando se promociona el bienestar, la calidad de vida, el peso adecuado, el equilibrio en los niveles de glucosa, etc., indiscutiblemente hablaremos del gasto energético y con ello del movimiento.

En lo personal, me parecía importante hacer especial énfasis durante mis cursos o en la consulta, en que un cuerpo dotado de articulaciones, grupos musculares y bombas de contracción y relajación **está diseñado para moverse**.

Pero no caí en cuenta del porqué debemos hacer tanto hincapié en ello, hasta que dando una clase para niños mi perspectiva de los adultos cambió. Estaba dando una clase acerca de los huesos, de qué están hechos, sus funciones, tamaños y de lo que debemos hacer para mantenerlos sanos; entre esas recomendaciones por supuesto estaba el comer sano, reducir los dulces y hacer ejercicio. De pronto, les comenté que el **sedentarismo** es realmente malo para el cuerpo.

“¿*Sedentarismo?*” preguntaron. Al explicar a qué me refería, sus caritas mostraban una expresión de rareza que no había visto antes. Y es que simplemente **no podían imaginar que una persona no se moviera** lo suficiente durante el día. *¿Cómo?, ¿los huesos se adelgazan y se rompen porque cuando eres grande no te mueves?, ¿Estás acostado o algo así, todo el tiempo?, ¿No juegas?, pero eso pasa ya de viejitos, ¿no?*

De pronto, supe porque su preocupación, porque su resistencia a creer que alguien no se mueva. Es algo que no conciben. Es un mundo distinto... A su edad y en el lugar correcto (es decir, con quien lo permite) aprovechan todo el tiempo posible para salir corriendo y jugar, trepar, bailar, saltar, girar, zapatear, colgarse de aquí y allá, usar patines, hacer casitas de cartón, repostería con lodo e inventar toda clase de juegos al azar. **Moverse es parte natural en ellos**. Se persiguen gritando y descubren la socialización (aunque aún no lo sepan) en el patio, los columpios y el arenero. Los niños gastan una cantidad de energía (calorías) que llega incluso al doble de los adultos y no es sólo porque estén creciendo, sino por esta increíble necesidad de mantenerse en movimiento. Todo dentro de ellos está moviéndose, cambiando.

¿Y por qué no? Es la **naturaleza de los seres vivos**. Nada está estático a menos de que esté muerto. Entonces reflexioné: **esto del sedentarismo es cosa de adultos**.

En nuestro mundo, debemos hacer un espacio en la apretada agenda para salir a caminar, debemos encontrar el gimnasio o la clase que nos motive para que se vuelva un hábito. Debemos creer que es importante. **¿Notan la diferencia?** Para los pequeños esto es simplemente algo que no logran entender.

Es importante **moverse**... Una buena pregunta sería: ¿Cuándo dejó de serlo? ¿Cuándo dejamos de movernos?, ¿cuándo perdimos el gusto por la carrera instantánea en el pasillo o el baile improvisado?, ¿cuándo comenzamos a ser acartonados y fue visto como algo “bueno”?

Incluso ahora - si lo piensas - **parece algo malo**. Andar por ahí moviéndose. Debe haber un lugar para ello, una fiesta para animarnos a saltar a la pista, un salón con espejos, un parque, y otros que hagan lo mismo. Algo que lo justifique.

Tristemente, **nuestra sociedad promueve el sedentarismo**: «Estate quieto», «siéntate ya», «te paso la Tablet para que guardes algo de silencio», «deja de correr», «no gires que te vas a marear», «te pongo una peli, mientras platico con mi amiga», «no trepes, te vas a caer», “estate en paz”, “en casa no se corre”, etc. Quizá queremos algo de silencio, paz y cuidarlos, claro. Quizá venimos del estrés del día de trabajo, del tráfico, de la oficina, del trabajo de la casa que no termina. Pero **estamos educando para la quietud**.

Comienzo a comprender porque en las clases con **mis alumnos mayores de edad** debo recordarles que tienen un cuerpo articulado diseñado para estar activo. Que deben incluso despertar los neurotransmisores para encontrarlo agradable y enfocarse al gasto máximo en el tiempo mínimo; y logren disfrutar algo que era parte de un mundo por el que todos pasamos y hemos olvidado.

Imaginen cómo suena eso si ustedes tienen entre 4 y 9 años: hoy eres completamente activo y mañana tendrán que convencerte de salir de la cama para correr. Imaginen cómo suena la regla del mínimo de ejercicio 3 por 3 a estos pequeños. 30 minutos 3 veces por semana. ¿Y el resto qué haces?

Por supuesto que **cada niño es distinto** y hay pequeños intrépidos y aquellos que disfrutaban el silencio y de jugar sentados. Pero incluso éstos últimos no están quietos todo el tiempo, la característica curiosidad les gana.

Estaba viendo un documental que rompe el mito de que, entre más edad, aprendes menos. O como se dice popularmente: Gato viejo, no aprende trucos nuevos. En realidad, la neurociencia ha comprobado que no es que aprendamos menos, es que **ponemos menos tiempo en ello**. Cuando somos niños y queremos tocar un instrumento o aprender trucos con la pelota, todo el tiempo que tenemos lo dedicamos a ello. Lo que hace que nuestra actividad tome entre 4 y 6 horas al día. De adultos somos multi-tareas y sólo le damos una hora al día, si tomamos una clase y la pagamos, o menos si la motivación es poca. Es natural que tardemos mucho más tiempo. O no lo logremos.

Un cerebro lleno de cosas por hacer no pone la misma energía en el aprendizaje de un nuevo idioma, por ejemplo. Entonces, puede ser que de adultos **el ejercicio, el juego, el movimiento pase a ser una tarea más de la lista**, por lo que le demos poco tiempo y energía para llevarlo a cabo.

Se dice que un **aprendizaje que involucre el cuerpo** es un aprendizaje más duradero. Entonces, estamos evitando el movimiento cuando podríamos utilizarlo a nuestro favor todo el tiempo. El ejercicio no sólo gasta energía y nos ayuda en mantener el peso y los niveles de triglicéridos, colesterol y glucosa en su sitio. Activa la producción de dopamina que reduce la ansiedad, mejora el ánimo, eleva la energía y la motivación. Construye caminos neuronales ya que para movernos requerimos de ciertos impulsos para cada paquete muscular.

Nada de esto lo saben los niños y quizá les sea poco interesante, pero debemos **hacerlo interesante** para nosotros los adultos. Para los pequeños, esta última lista es experiencial, ellos saben que son felices al jugar o correr, disfrutaban perseguirse, mejoran día a día la vuelta de carro, la precisión para

golpear una pelota con el bate, el movimiento para columpiarse o la patada para el mejor gol. Hacen rondas para esperar turnos y dar lugar a otros para ir primero en la víbora de la mar. Aprenden, y su cuerpo va guardando eso en su memoria muscular.

¿Alguna vez han asistido a esos **retiros empresariales** donde los organizadores hacen juegos, cantos, competencias? **nos sentimos algo incómodos** al principio por tener que participar. Y después de “romper el hielo”, todo mundo está divertido y el objetivo que era salir de la rutina y aprender con la experiencia se logra.

Me sentí bendecida de que mis pequeños alumnos me recuerden lo que es **estar conectada con el momento presente y hacerlo mío**. Y que jugar es parte de ser, que debemos promoverlo como algo natural y no sólo eso, que debemos retomarlo. Vivirlo. El beneficio a largo plazo es la salud y la calidad de vida. No sé si eso sea poco.

Además, los seres humanos más interesantes, son los que **mantienen el alma de niños**, siempre en movimiento. “Si no puedes volar, corre; si no puedes correr, camina; si no puedes caminar, gatea. Sin importar lo que hagas, sigue avanzado hacia adelante”; nos recuerda Martin Luther King Jr.