

Vida saludable

## La mujer y el ejercicio físico saludable

### Mtra. Margarita Martínez López

El aumento de peso corporal es una de las preocupaciones más frecuentes en la mujer. Cuando se vuelve excesivo, hay que regularlo rápidamente; cuanto más tiempo se deje pasar, más difícil será regresar a un peso normal.

Existen en el mercado infinidad de productos para adelgazar: grageas, pastillas, pastas anticelulíticas y algunos otros productos y presentaciones, siendo la gimnasia y la alimentación adecuada, el mejor medio para combatir el sobrepeso. Estos medios son naturales y, si se llevan a cabo, es seguro que los resultados serán rápidos y benéficos.

Si el exceso de peso es perjudicial para la salud, no lo es menos no llegar a tener el peso adecuado con respecto a la talla y construcción ósea de cada persona.

### La alimentación apropiada

Ya mencionamos que hacer ejercicio es insuficiente para mantener un perfecto equilibrio del organismo. Es necesario seguir una dieta alimenticia, de acuerdo con la constitución física de cada persona; la asesoría de un profesional en nutrición que nos oriente sobre un régimen dietético y nos enseñe a cambiar nuestros hábitos alimenticios sería recomendable.

El nutriólogo nos indicará sobre los grupos de alimentos, calorías requeridas de acuerdo a nuestra actividad, la proporción de grasas, carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas que requiera nuestro organismo, así como la variedad, la cantidad o porción y el número de veces que durante el día requerimos de alimento.

Ni la gordura excesiva ni la delgadez extrema constituyen el prototipo de una mujer ideal. Sin embargo la alimentación, para unas y otras, es completamente distinta.

Comer en exceso y la grasa que se acumula, no son lo único preocupante, sino todas las enfermedades que se derivadas de la obesidad. Las estadísticas demuestran que mueren muchos más obesos, que personas con peso normal. La obesidad en sí es considerada actualmente como una enfermedad.

### El ejercicio físico

La voluntad y la perseverancia son indispensables para practicar con regularidad el ejercicio físico, que se convertirá con el tiempo en una actividad fácil y atractiva.

Existen diversos sistemas de educación física; el mejor es el que reúne suficientes condiciones para asegurar su efectividad. Para que los ejercicios sean efectivos, hay que trabajar toda la estructura física en sus diversas porciones.

Son muy variados los problemas de la mujer en lo que respecta al físico: hay mujeres con desarrollo excesivo de senos, mientras que otras, por el contrario, los tienen pequeños. La cintura también suele ser uno de los problemas más comunes, así como las caderas y muslos, por mencionar algunas partes de la anatomía femenina.

La mujer no debe sobrepasarse en los entrenamientos ni la fatiga corporal debe ser extrema, ya que entonces caerá en el peligro de la virilización, con las consecuencias de una musculatura acentuada que la podría hacerla parecer varonil.