

Ejercicio, salud y belleza corporal

Elkin Martínez López *

RESUMEN

La sobrealimentación y el sedentarismo de la vida moderna conducen a perder prematuramente la salud y la estética corporal. La belleza del cuerpo humano está asociada con un organismo con proporciones anatómicas naturales y armónicas, y con niveles de funcionalidad óptimas. El ejercicio físico se plantea como el estímulo natural capaz de inducir todas las modificaciones que el ser humano necesita para estar saludable física y mentalmente, con un efecto secundario altamente apreciado en todos los círculos sociales: la belleza corporal.

Palabras clave.

Ejercicio físico

Belleza personal

La belleza corporal ha sido por siempre un valor intensamente apreciado en el ser humano. En todas las épocas de la humanidad se ha enaltecido la belleza del cuerpo a través de sublimes expresiones de admiración plasmadas en diversas ejecuciones de arte escultórico, pictórico y literario.

La belleza es ingrediente fundamental del modo de vida cotidiano de los individuos en cada contexto social. Día a día, las personas procuran presentarse ante los demás prestando atención a la pulcritud en sus vestidos, a la apariencia de su cara y de su cuerpo, y a la integridad de una estética global personal que se exhiba de la mejor forma posible.

Millones de dólares se invierten diariamente en la comercialización de cosméticos, ropa, accesorios, perfumes, procedimientos y mensajes orientados al mejoramiento de la estética. Alrededor de cada uno de estos pro-

* Médico. Profesor Facultad Nacional de Salud Pública. Universidad de Antioquia.



(Detalle) John Everett Millais, *Ofelia*, 1851. Óleo sobre lienzo, 76 x 112 cm. Londres, Tate Gallery.

Exercise, health and corporal beauty

Elkin Martínez López *

SUMMARY

Overfeeding and the sedentary character of modern life lead to a premature loss of bodily health and beauty. The beauty of the human body is associated with an organism that has natural and harmonic anatomical proportions, and good levels of functionality. Physical exercise is proposed as the natural stimulus capable of inducing all the modifications that the human being needs, in order to be healthy both physically and mentally, with a secondary effect that is highly appreciated in all social circles: corporal beauty.

Key words.

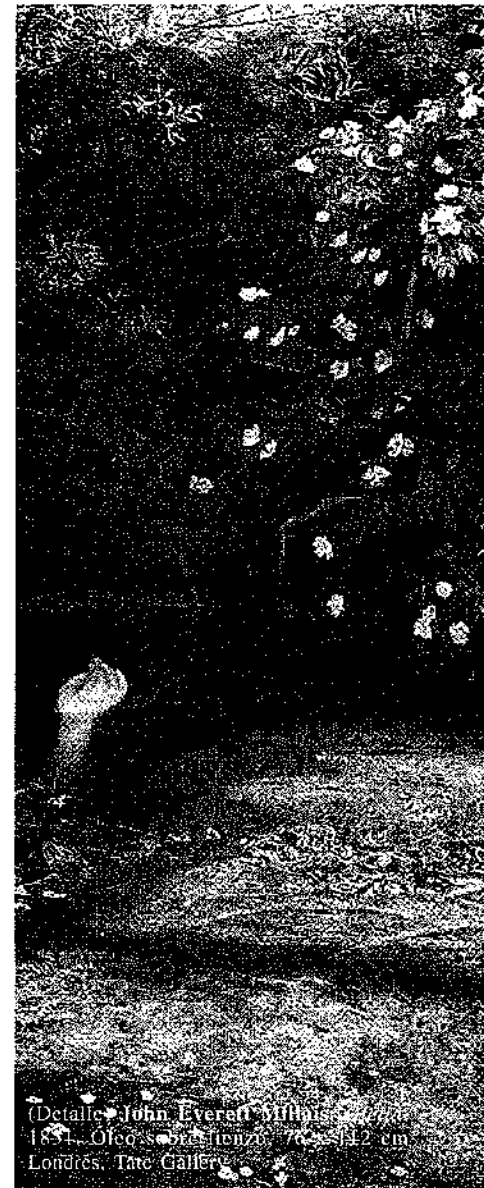
Physical exercise

Personal beauty

ductos se conforman poderosas empresas que difunden los estereotipos de belleza, más allá de las fronteras de los países, creando mercados que, con el avance de las comunicaciones, van alcanzando increíbles niveles de expansión.

El modelo estético que más se vende es el concepto de *belleza de fachada* orientado solamente hacia el lucimiento de la apariencia externa. Mediante técnicas cosméticas y de sastrería se maquillan los rostros y se diseñan vestidos que disimulan los asimétricos cúmulos de grasa corporal. Estas técnicas surten sus efectos, es verdad, pero de una forma tan superficial y tan efímera, que pasada tan solo una noche, se torna de nuevo a la desilusión, a la objetiva realidad en la cual prevalecen los defectos sin modificación permanente alguna y contemporizando en cierta forma con su agravamiento gradual.

¿Será que hay una mejor alternativa?. ¿Acaso se han explorado todas las posibilidades? Tal vez no, porque de haberlo hecho, muchas más personas en el mundo estarían ansiosas por iniciarse en la más natural, perdurable y efectiva forma de obtener belleza corporal: ¡la actividad física!



(Detalle) John Everett Millais, *Path in a Wood*, 1854. Óleo sobre lienzo, 76,5x112 cm. Londres, Tate Gallery.

A continuación se revisará, brevemente, algún respaldo científico técnico en torno a esta aseveración.

Estética en contravía

Hay caminos seguros que conducen a la pérdida de la estética corporal: la sobrealimentación, el sedentarismo, el tabaquismo y el consumo frecuente de sustancias tóxicas.

Alimentación excesiva

Comer más de lo que el cuerpo necesita es, sencillamente, acumular diariamente un excedente de calorías que se convierte en antiestéticos cúmulos de grasa subcutánea.

Excederse en tan sólo 100 calorías diarias, contenidas en un pequeño trozo de pastel, o en un pan de tamaño regular, implicaría el acumulo de 3.000 calorías en un mes o 36.000 calorías en un año. Si asumimos que con 7500 calorías de excedente el organismo construye un kilogramo de grasa, es fácil entender que en el lapso de un año, una persona podría ganar 4 o 5 kilos de grasa.

Los cúmulos subcutáneos de grasa aumentan en volumen y van generando promontorios en algunos sitios del cuerpo, lo cual altera el perfil natural y deteriora completamente la armonía de las formas corporales.

Los hombres exhiben una marcada tendencia a acumular la grasa en el abdomen y en la espalda. Las mujeres tienden a acumular la grasa en las caderas, muslos y brazos. En ambos casos el efecto neto de engordarse implica la pérdida de las proporciones normales del cuerpo y la apariencia de unos volúmenes excesivos, flojos en consistencia y limitantes de la funcionalidad y de la gracia en el movimiento.¹⁻³

Sedentarismo

Se dice que *órgano que no se ejercita se atrofia, se debilita y muere*. Parece que fuera tan sólo un dicho, pero es una verdad que puede confirmarse constantemente cuando registramos las críticas consecuencias del sedentarismo en el deterioro orgánico de los seres humanos.

En la época moderna se viene registrando una tendencia universal a disminuir los niveles habituales de actividad física. El impetuoso avance de la tecnología se ha venido imponiendo mediante toda clase de automatismos, capaces de hacer, por sí mismos, las más diversas tareas mecánicas, dejando al ser humano el reducido esfuerzo de apretar un botón o escasamente manipular unas teclas.

La asociación entre sedentarismo y deterioro orgánico es tal que se ha acuñado el término de *enfermedades hipoquinéticas*, para designar aquellos procesos crónicos degenerativos, asociados con estilos de vida sedentarios: obesidad, hipertensión, infarto cardíaco, enfermedad cerebrovascular, osteoporosis, ciertas enfermedades metabólicas, e incluso algunos desordenes mentales.⁴⁻⁶

Sorprende observar la facilidad con la cual se pierde la forma física y la estética corporal después de un período sostenido de inactividad. Una vez que las personas han alcanzado la plenitud de su desarrollo, alrededor de los 20 años de edad, suelen entregarse a ocupaciones de tipo académico, laboral o

social, que les demandan prácticamente todas las horas del día. Con la intención de alcanzar una posición importante y estable para su vida adulta, dedican un exceso de atención a sus ocupaciones, olvidándose un tanto de la conservación de la salud y de sus capacidades y funciones orgánicas.

Jean Auguste Dominique Ingres. *El baño turco*, 1845. Óleo sobre lienzo, diámetro 100 cm. París. Musée National du Louvre.



Los resultados se hacen evidentes tras 5, 8 o 10 años de vida sedentaria. Lo que al principio sólo es en los hombres una discreta distensión de la cintura abdominal, llega a convertirse en pocos años en una prominente y antiestética «barriga». En las mu-

jeros, sorprende ver el acelerado proceso de convertirse de gráciles adolescentes, en señoras rollizas, con 2, 3 o 4 tallas más.

El sedentarismo implica una evolución antiestética no sólo por el



aumento de grasa corporal, sino también por la pérdida del volumen muscular y el imbalance de las tensiones periarticulares. Todo lo cual genera posturas flácidas carentes de elegancia y atractivo (véase figura 1).



Figura 1. Atributos propios de las persona crónicamente sedentarias.

Consumo de tóxicos

La intoxicación del organismo tiene consecuencias que se hacen evidentes en la apariencia externa de las personas. El tabaquismo, el exceso de licor, la utilización de sustancias psicoactivas, etc; reflejan rápidamente el impacto de su deletérea acción en los consumidores.

En recientes estudios se ha comprobado que los fumadores se arrugan prematuramente, su piel adquiere un color grisáceo pálido característico y muestran incluso en ciertas áreas localizadas de labios y conjuntivas, un color purpúreo, al parecer como efecto directo de la mala oxigenación sanguínea.⁷

Deterioro similar acreditan los adictos al consumo de sustancias psicoactivas, incluido el alcohol; quienes combinan el deterioro corporal por el maltrato y abuso del organismo, con el descuido personal que les genera la pérdida de su propia estimación.

Ejercicio: ¡el buen camino!

La realización regular de actividad física es garantía de salud, funcionalidad y belleza corporal. Ello es fácilmente observable en los deportistas y bailarines quienes ejecutan con frecuencia diversos tipos de movimiento, produciendo un desarrollo integral que, a su vez, se traduce en una armonía de los volúmenes musculares de agradable apariencia externa.

El ejercicio físico produce un doble efecto sobre la composición corporal: reduce los depósitos subcutáneos de grasa y aumenta la masa muscular, otorgando esa consistencia firme a los tejidos, tan deseable.⁸ La práctica regular del ejercicio físico construye gradualmente un perfil corporal simétrico, armonioso y funcional, identificable con el modelo estético que la naturaleza ha concebido y que la cultura de los seres humanos, históricamente ha consagrado.⁹

El cuerpo de un gimnasta, un atleta de pista o una bailarina es ejemplo de un modelo integral de actividad muscular en el cual la gracia y plasticidad de los movimientos se asocian con la simétrica y equilibrada proporción de formas corporales, para resultar en lo que bien podría considerarse una obra maestra de la creación! (véase figura 2).

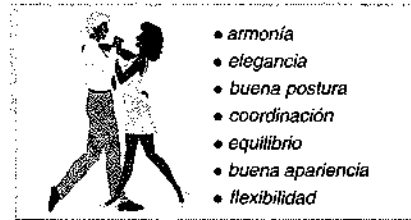


Figura 2. Atributos propios de las personas físicamente activas.

¿Adelgazar o robustecer?

Las actividades musculares de fuerza y potencia contribuyen más al desarrollo del volumen muscular porque generan una hipertrofia de las fibras musculares de contracción rápida. Los deportistas que compiten en este tipo de actividad muscular se reconocen por su gran volumen corporal, el cual pudiera, incluso, ser excedido hasta niveles quizá un tanto contraproducentes, en el sentido de la estética.

Los deportistas dedicados a la actividad de resistencia generan un aumento de la funcionalidad metabólica de las fibras musculares de contracción lenta, que no se acompaña de gran hipertrofia; por tanto, no produce un notable aumento del volumen corporal.¹⁰ Este tipo de actividad es también específicamente efectiva en la eliminación de los excesos de grasa corporal y en la capacitación del sistema transportador de oxígeno, con su favorable y reconocido efecto en la salud cardiovascular.¹¹

El ejercicio aeróbico o de resistencia es el camino directo hacia el adelgazamiento, en tanto que los ejercicios anaeróbicos de fuerza y potencia son el camino hacia la mayor musculación.¹²

Es claro, entonces, que un esquema bien modulado de ejercicios de tipo aeróbico, conjugados con seleccionados ejercicios de fuerza, permite ajustarse a las necesidades específicas de cada persona y construir un cuerpo sano y bello.

¿Rebajar de aquí o de allá?

La ejercitación específica de determinados grupos musculares produce una hipertrofia selectiva, generando un aumento del volumen corporal en sectores muy seleccionados del cuerpo. De esta forma un programa de pesas y aparatos puede aumentar sensiblemente la consistencia y el volumen de sectores determinados del cuerpo: hombros, brazos, muslos, piernas, caderas, etc.

Sin embargo, los cúmulos de grasa no se remueven por ejercicios o procedimientos localizados, como mucha gente cree o le hacen creer. La remoción de los depósitos de subcutánea se rige por procesos metabólicos sistémicos, lo cual implica ejercicios aeróbicos integrales (trotar, correr, bailar, caminar, etc.).¹³

De tal manera que es un tanto engañosa, la promoción que realizan muchos mercaderistas de la cosmética corporal, que promulgan la eliminación de los localizados y antiestéticos grumos subcutáneos de grasa, (comúnmente conocidos como "celulitis") a través de manipulaciones, aparatos e inimaginables procedimientos de aplicación local; tratan, infructuosamente, de alterar las consecuencias de un proceso metabólico de formación y remoción de la grasa subcutánea que sólo atiende a apropiados estímulos sistémicos.¹⁴

Aunque resulte reiterativo, conviene volver sobre el punto para aseverar que sólo la actividad física aeróbica, (aquella que involucra las cuatro extremidades, implica esfuerzos de moderada intensidad pero de larga duración -más de 30 minutos- y se realiza en forma continua e ininterrumpida) es la forma realmente efectiva y saludable de remover los excesos de grasa corporal.¹⁵

Una visión positiva

Un exceso de calorías convertidas en grasa y acumuladas dentro del organismo podría verse positivamente como una riqueza. Desde este punto de vista, se considera la grasa como una reserva valiosa de energía que bien podría aplicarse o invertirse inteligentemente en la fortificación de todos los sistemas del organismo. Lo fundamental a entender es que esa conversión de energía en salud y en fortaleza de los órganos, sólo puede lograrse a través de la actividad física.

El ejercicio físico regular utiliza como fuente principal de energía la grasa acumulada en el cuerpo y, al mismo tiempo (en la medida en que una persona se ejercita regularmente) va fortaleciendo las funciones del corazón, la circulación, la respiración, el metabolismo, la musculatura periférica, los huesos, las articulaciones, la digestión y se ven favorecidas también las funciones intelectivas y el equilibrio emocional.¹⁶⁻¹⁷

Por tanto, resulta absurdo apelar a costosos e improductivos ofrecimientos que prometen eliminar súbitamente la grasa almacenada. Algunos como la liposucción, las dietas severas o la utilización de diversas sustancias farmacológicas, entrañan ciertos riesgos para la salud de los pacientes. Claro está que quienes venden estas "terapias milagrosas" seguramente se cuidarán de no mencionar abiertamente los peligros que representan.

Todo en el mismo paquete

En un estudio realizado en un centro urbano para el mantenimiento físico se consultaba a los afiliados por el motivo principal que los inducía a realizar ejercicio.¹⁸ Un 60% de las mujeres manifestaba como la razón fundamental el deseo de mejorar su estética corporal; los hombres, por su parte, expresaban también el mismo argumento como razón principal, aunque en una proporción menor de 30%. Es probable, incluso, que muchos de los que no mencionaron abiertamente esta razón también esperaban secundariamente este favorable efecto (véanse figuras 3 y 4).

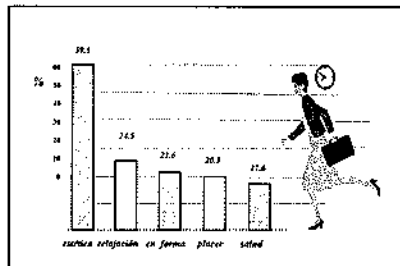


Figura 3. Cinco principales motivos que impulsan a las mujeres hacia la práctica del ejercicio físico. (n 300) Martínez 2000.

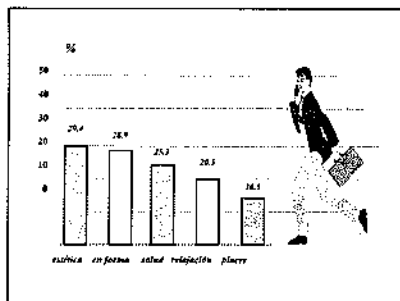


Figura 4. Cinco principales motivos que impulsan a los hombres hacia la práctica del ejercicio físico. (n 194) Martínez 2000.

A los deportistas activos quizá no les preocupe tanto la belleza corporal como su propio rendimiento deportivo, lo importante es que a pesar de sus altos consumos calóricos (3.000-4.000 calorías/día), sus cuerpos

armoniosos acreditan todos los efectos benéficos del ejercicio físico tanto en la salud como en la belleza corporal.¹⁹⁻²⁰

En resumen, no importa tanto el por qué una persona se decide a realizar ejercicio físico regular; bien sea por placer, salud, distracción o belleza corporal,...por fortuna,... todos estos atractivos efectos van incluidos juntos, en el mismo paquete.²¹⁻²⁴ **■**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. *Us Dept of Health*. The Surgeon General's report on Nutrition and health. *Washington. US Govern Printing Office*; 1989.
2. *Van Itallie T*. Health implication of overweight and obesity. *Ann of int Med*. 1985; 103:983.
3. *Bjorntorp P*. Regional patterns of fat distribution. *Annals of Internal Medicine*, 1985; 103:994.
4. *Parquhar J*. The american way of life need not be hazardous for your health. *New York. Norton & Co*. 1978.
5. *Us Dept Of Health*. Healthy People 2000. *National Health Promotion and disease Prevention Objectives*. 1990.
6. *Hubert H*. Obesity an a independent risk factor for cardiovascular desease. *Circulation*. 1983;67.
7. *Us Dept Of Health*. Smoking and Health in the Americas. A report of the surgeon general. 1992.
8. *Zuti W, Golding L*. Comparing diet and ejercise as weight reduction tolls. *The phys and sportsmed*. 1976; 4 (1). 59.
9. *Martínez E*. Aspectos fisiológicos y médicos del Ejercicio regular. *Flexus*. 1984; 4 (1).
10. *Sharkey B*. Physiology of fitness. *Human Kinetic Dublishers Champaing*. 1979.
11. *Cooper K*. El camino del aerobics. *México D.F.: Diana*; 1979.
12. *Wilmore J*. The Wilmore Fitness Program. *New York: Simon and Schuster*; 1981.
13. *Welman A*. safe and effective weight loss. *The phys and sportsmed*. 1982; 10 (4). 141.
14. *Hoerr S*. Exercise, an alternative to fad diets. *The Phys and Sportmed*. 1984; 12 (2). 76.
15. *Martínez E*. El ejercicio, la mejor alternativa del Obeso. *Educación Física y Deporte*. 1984; 5 (2-3). 31.
16. *Welman A, Stamford B*. Pshycological effects of exercise. *The phys and sportsmed*. 1983; 11 (1). 175.
17. *Sutton J*. Endorphins and exercise, *Symposium. Med and Sc m. Sports and Exercise*. 1985; 17 (1).
18. *Wilmore J*. Training for sport and activity. 2a ed. *Boston: Allyn and Bacon Inc*; 1982.
19. *Astrand D O*. The textbook of work physiology. 2a ed. *New York: Mc. Graw Hill Co*; 1977.
20. *Us Dept Of Health*. Physical activity and health. A report of the Surgeon General. *Pittsburg*. 1996.
21. *Us Dept Of Health*. Center for desease control and prevention. Promoting Physical Activity champaign. *IL .Human Kinetics*. 1996.
22. *Dilorenzo*. Long term effects of aerobic exercise on pshycological outcomes. *Preventive Medicine*. 1999; 28: 75-85.
23. *Laforge R*. Stage of regular exercise. and health related quality of life. *Preventive Medicine*. 1999; 28: 349-360.