



Lucía Legorreta

Ser mujer hoy

ENVEJECER ES DEJAR DE MOVERSE

• julio 31, 2024

Para envejecer con salud y felicidad, tenemos que hacer caso de lo que dicen los expertos en envejecimiento, quienes nos enseñan que se comienza a envejecer cuando deja de moverse, porque envejecer es moverse cada vez menos.

El ejercicio es bueno para el cuerpo y la mente a cualquier edad, pero lo es aún más a medida que se envejece. A partir de los 40 años, la pérdida de masa muscular y ósea en el organismo es constante. Y se corre el riesgo de sufrir una vejez prematura si no se toman medidas. Según la OMS, la inactividad física es un problema de salud pública.

Si tú te mueves mucho, literalmente tienes mucha vida, sino no lo haces, tu vida disminuye. Si eres alguien que está gran parte del día en una cama o en un sillón, tienes un grave problema.

Los gerontólogos nos enseñan que descansar sin moverse es empezar a morir. ¿Quieres algunas razones que te animen a moverte para vivir mejor:

- Mejora la forma y resistencia física.
- Aminorar la sensación de fatiga.
- Protege la densidad de los huesos.
- Regula los valores de la tensión arterial.
- Ajusta el nivel de glucosa en la sangre.
- Contribuye a mantener el peso.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Flexibiliza las articulaciones.
- Favorece la relajación.
- Eleva el estado de alerta.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Incrementa el bienestar.
- Previene el deterioro cognitivo.
- Acentúa la calidad del sueño.

¿No consideras que son suficientes motivos?

Comparto contigo dos refranes españoles muy ciertos: “el que va y viene, vida tiene”, “y si vengo y voy, vivo estoy”. Por algo Aristóteles afirmó: “en el movimiento está la vida, y en la vida está la felicidad”.

¿Cómo?: moverse cada día: caminar, correr, bailar, nadar... Llegar a la tercera edad en buenas condiciones físicas y mentales es un placer; seguir vivos y disfrutando de cada momento, tener una buena calidad de vida el máximo tiempo posible.

Que cada vez existan más hombres y mujeres de setenta, ochenta, noventa años con salud y felicidad, para vivir más y mejor. Sino lo haces, ¡hoy puedes empezar!

¿Cuál es tu opinión?