

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Combinar ejercicios aeróbicos con otros de fuerza, fundamental para prevenir la osteoporosis

Medio millar de mujeres han participado este año en la campaña “Quiérete, haz deporte”, promovida por el Gobierno de Navarra

Lunes, 22 de diciembre de 2014

Combinar ejercicios aeróbicos (andar, nadar, bailar, etc.) realizados durante una hora, aunque no sea de manera seguida, con otros de fuerza (pesas, gomas, etc.) es fundamental para prevenir la osteoporosis. Este es uno de los consejos que han recibido el medio millar de mujeres que han participado este año en la [campaña “Mujeres y Deporte. Quiérete, haz deporte”](#), promovida por el Instituto Navarro de Deporte y Juventud, con la colaboración del Instituto Navarro para la Familia e Igualdad.



Sesión celebrada en Mendavia.

El objetivo de esta iniciativa, que este año ha cumplido su undécima edición y ha contado con un presupuesto de unos 12.000 euros, es sensibilizar a la población femenina de los beneficios de realizar una actividad física regular y llevar una dieta con una alimentación equilibrada para su salud física y psíquica.

En esta ocasión, las actividades se han realizado entre septiembre y noviembre en 19 localidades. Son las siguientes: Ablitas, Ayegui, Berbinzana, Burgui, Caparroso, Cárcar, Carcastillo, Castejón, Cintruénigo, Cirauqui, Larraga, Larrainzar (Ultzama), Leitza, Los Arcos, Mendavia, Ochagavía, Santesteban y Sarriguren (Valle de Egüés), así como en el módulo de mujeres del centro penitenciario de Pamplona.

Concretamente, se ha instalado un puesto tanto para el control de peso, talla e índice de masa corporal, como para que dos profesionales ofrecieran recomendaciones personales a cada mujer participante en relación a su alimentación y actividad física. Además, se ha impartido una charla informativa relacionada con estas cuestiones y titulada: “La influencia de la alimentación y la práctica de la actividad física en la prevención de la osteoporosis, obesidad y enfermedades cardiovasculares”.

En el caso de Leitza y Santesteban, la actividad se ha desarrollado

en los institutos y han participado tanto mujeres como hombres, puesto que, según el profesorado, en los últimos años se observan problemas relacionados con la alimentación tanto entre el alumnado femenino como en el masculino.

Desde su puesta en marcha en 2003, más de 7.000 personas, en su mayoría mujeres, han participado en esta campaña del Gobierno de Navarra, que ha visitado cerca de 90 localidades de la Comunidad, así como clubes deportivos de la Comarca de Pamplona o la Universidad Pública de Navarra.

Recomendaciones para la alimentación

En la campaña “Mujeres y Deporte. Quiérete, haz deporte”, las participantes reciben consejos tanto relacionados con la alimentación como con la práctica deportiva. Así, se les recomienda comer a diario verduras, frutas, lácteos y cereales (en pequeñas cantidades), y alternar entre semana carnes, pescados, huevos y legumbres.

También es conveniente tomar cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) para no picar entre horas y disminuir así el riesgo de engordar. Además, es conveniente evitar el consumo de productos procesados como son la bollería industrial, los helados, los refrescos o los zumos envasados.

Una alimentación rica en calcio es fundamental para prevenir la osteoporosis. Por este motivo, se aconseja tomar a diario lácteos (semi y desnatados son igual de efectivos), almendras, verduras de hoja verde, sardinas y anchoas, legumbres y derivados (bebida de soja, tofu, humus...), cereales, etc.

Por otra parte, no hay que tomar en consideración las dietas milagro y consejos alimenticios ofrecidos por personas no especializadas. El asesoramiento siempre debe realizarlo un médico o un especialista en nutrición.

Consejos sobre actividad física

En cuanto a la actividad física, es conveniente practicar todos los días al menos una hora de ejercicio aeróbico (andar, bailar, nadar, etc.) con una intensidad moderada. No es necesario que esta hora sea seguida, ya que es igual de efectivo sumar al final del día 60 minutos de ejercicios realizados en bloques de diez o más minutos de duración.

Además, la práctica de ejercicio de fuerza (realizado con pesas, gomas, etc.), guiado por un profesional, ayuda a prevenir la atrofia muscular, la ganancia de peso graso, la osteoporosis y múltiples enfermedades crónicas (diabetes, cardiovasculares, etc.).

El ejercicio físico se debe realizar cuando una persona se siente bien y no cuando se tiene fiebre, gripe o cualquier otra indisposición. En verano, es conveniente elegir los momentos más frescos del día y beber agua.

En cualquier caso, es aconsejable elegir el ejercicio más adecuado a la edad, condición física y entorno. Cabe recordar que no es necesariamente mejor para la salud sentirse agotada al terminar un ejercicio físico, es más, puede ser peligroso.