

Obesitat i arterioesclerosi preocupen a l'individu hui en dia

Salut i forma física

La meteòrica evolució cultural i tecnològica dels últims decennis ha comportat un gran nombre de patologies relacionades en el camp de la salut.

L'home, fins fa molt poc, no era, no podia ser, tan sedentari com és ara. Les condicions de la seva vida el feien molt més actiu.

Sovint sentim a dir que aquest canvi tan brusc —evolutivament parlant— en les nostres activitats no pot ser bo de cap de les maneres per a la nostra salut. Hi ha, però, algunes persones —és veritat que molt poques— que afirmen el contrari: l'exercici i l'esport no són res més que noves formes de masoquisme innecessari, comenten sorneguerament.

¿A qui hem de fer cas? No hi ha una resposta absoluta. El cert és que el nostre cos és pràcticament el mateix dels homes de Cromagnon. I en canvi la nostra activitat és ben diferent. Si ho assumíssim la nostra salut en sortiria beneficiada. De fet, els homes de les caveres difícilment patien d'obesitat, arterioesclerosi o hipertensió essencial. Les grasses que anem acumulant amb els anys no tenen per què constituir una conseqüència ineludible i típica de l'edat. Hauríem de fer més exercici, dur una activitat el més semblant possible a la dels homes de les caveres perquè això és el que correspon a un cos, el nostre, forjat evolutivament en aquesta forma de vida durant centenars de milers d'anys. La meteòrica evolució cultural i tecnològica d'aquests últims decennis ha tingut lloc tan ràpidament que no ha permès una evolució biològica paral·lela i ens ha sumit en la contradicció biològica corporal-activitat quotidiana.

A més, una gran quantitat d'evidències ens mostren que les persones actives són fisiològicament diferents de les passives. Poden dur a terme esforços físics molt més fàcilment i sense cansar-se tant, i es recuperen millor que les altres. Diem que estan *en forma*.

Però la qüestió principal consisteix a saber si realment aquestes persones que



DOMÈNEC UMBERT

Estar en forma no és només una qüestió estètica.

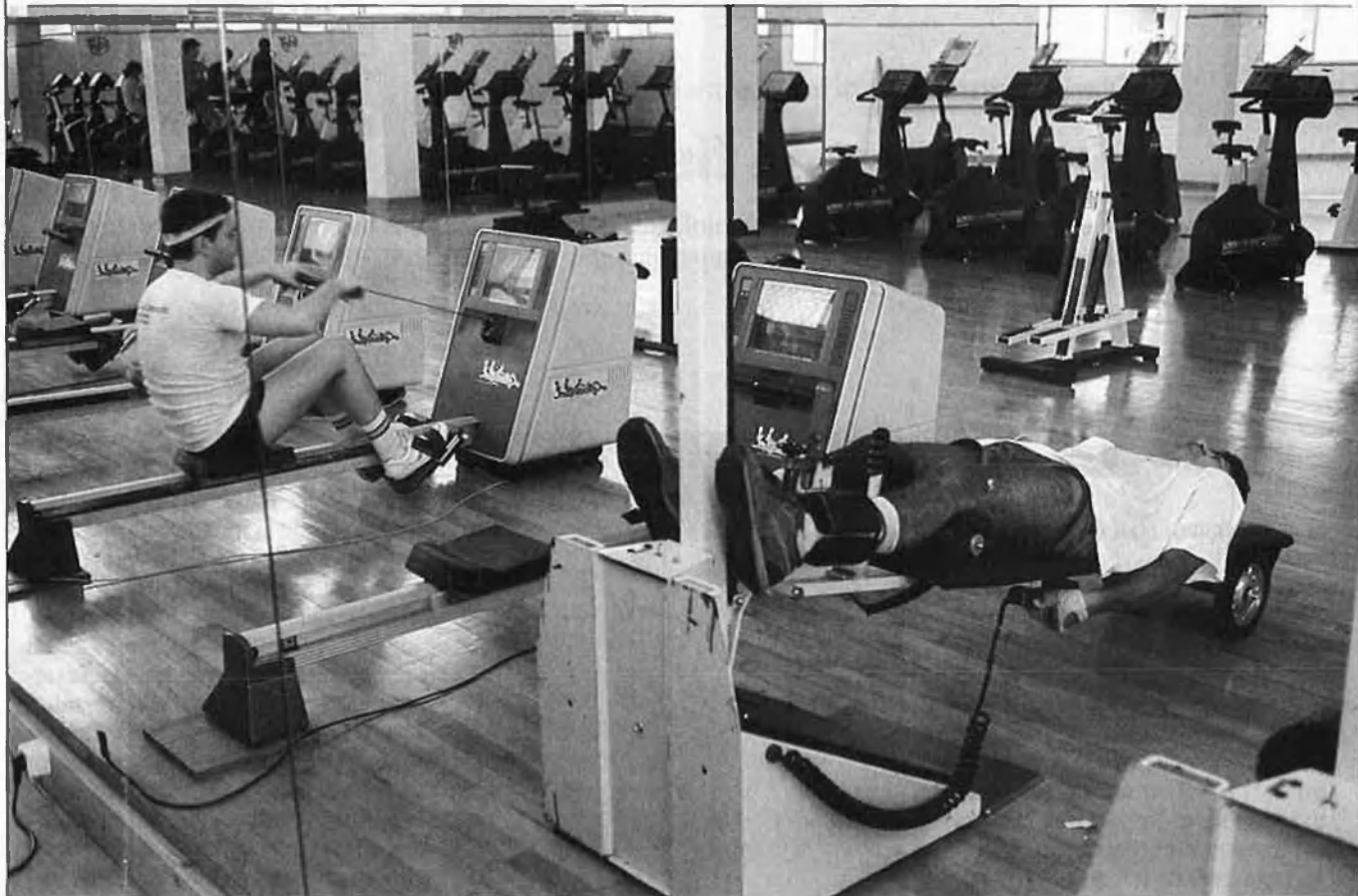
estan *en forma* gaudeixen de més salut que les altres. Sembla que sí, que cada vegada hi ha més evidències epidemiològiques de la forta relació entre forma física i absència de malalties. Per exemple, a Stanford i a altres universitats americanes s'ha comprovat una vegada més, ara amb una població d'estudi major que la d'altres vegades, que l'exercici rebaixa el risc de malalties cardiovasculars. El que és interessant d'aquest estudi —especialment per als que no estem excessivament ben dotats— és l'apreciació que més que per la forma física, a la que molts atribueixen un component genètic —heretable— força important, la protecció ve donada per l'activitat física en si.

Un altre treball, realitzat a Dallas, ha demostrat, tot estudiant un gran nombre d'individus, que també la probabilitat de morir per qualsevol causa és menor en els individus que estan *en forma*.

Els beneficis per a la salut semblen venir dels canvis fisiològics provocats i mantinguts per l'activitat, en particular d'aquell exercici que es du a terme aeròbicament, és a dir, aquell que és més moderat que el d'un *sorinter* o el d'un aixecador de peses. En aquest tipus més suau d'exercici, els músculs usen oxigen, glucogen i àcids grassos.

Per a estar *en forma*, l'exercici ha de ser continuat. Si no és així, per exemple en el cas d'una persona sedentària que només en fa esporàdicament, la forma física decau ràpidament per a adequar-se a la baixa demanda habitual.

¿Quant exercici d'aquest s'ha de fer per a adquirir aquest estat de *forma* que promou la salut de l'individu? ¿S'ha de passejar una vegada a la setmana o cada dia? ¿O no n'hi ha prou amb caminar i s'ha de córrer? I en aquest cas, ¿s'ha de fer cada dia o cada setmana? No hi ha una resposta definitiva, clara i contundent, primer perquè no tothom és igual, i segons, perquè en aquests estudis epide-



La forma física de la població preocupa cada vegada més als científics i investigadors.

DOMÈNEC UMBERT

miològics s'empren persones de tipus ben definits: o fortes o febles, o grasses o primes, o sedentàries o esportives, ... Alguns estudis epidemiològics suggereixen que l'exercici ha de representar un consum de 7'5 kcal per minut durant uns 20 minuts cada dia per a beneficiar el cor. Altres, recomanen consumir unes 150 a 300 kcal extra cada dia, però no està clar amb quina intensitat.

Ara s'estan endegant a diversos països —no al nostre— estudis de nombres elevats —milers— d'adults escollits a l'atzar en les llistes del cens per avaluar el grau d'activitat i de forma física de la població. És una tasca difícil per la subjectivitat i la facilitat d'oblit dels entrevistats. Per això, sobre les qüestions del passat com ara l'època escolar, només es fan preguntes generals, per passar a fer-ne de més concretes sobre les activitats del mes i la setmana anteriors. Tot i així, les respostes són encara difícilment allunyables del subjectivisme present en l'avaluació de l'esforç físic necessari per al propi treball o de la pròpia forma física davant l'esport —es tendeix a exagerar-los quan es parla d'un mateix. Tot i aquestes dificultats, i encara que grolle-

rament, les activitats físiques poden agrupar-se en grans grups amb un mateix rang de kilocalories consumides. Els resultats pilot obtinguts fins ara, semblen indicar que el percentatge de persones que porten activitats adients per a la salut és molt baix, difícilment supera el 10%.

En aquests estudis s'avaluarà l'estat físic de les persones en centres mòbils ben equipats amb tècniques sofisticades. Els estudis i les campanyes anteriors es basaven en la presa del pols cardíac després de pujar i baixar una escala o caminar. El problema principal és que la gent presenta molta diversitat en l'energia invertida en aquest exercici. A més, molts clubs de salut o esportius simplement expressen la "forma física" com un índex entre el ritme cardíac i el treball expressat en watts, quan els canvis del ritme cardíac només ens donen una estimació grollera de l'estrés fisiològic per a l'individu.

Per exemple a molta gent se'ls accelera més del compte el pols en fer-los pedalejar en una bicicleta estàtica a la qual no estan acostumats. Per això, es prefereix fer-los caminar sobre una platafor-

ma en moviment, tot mantenint la posició, tal com hem vist a les pel·lícules o en les proves que els fan als futbolistes abans de donar el vist i plau al seu fitxatge. Se'ls mesura el ritme cardíac i el consum directe d'oxigen, per exemple, en augmentar el pendent o la velocitat de la plataforma. També es mesuren l'alçada, la pressió sanguínia i l'excés de greix —mirant el gruix dels *mixelins*—; i es fan tests de força muscular, de flexibilitat, de força dinàmica, etc.

El resultat d'aquests estudis ha de permetre aconsellar a la gent sobre l'exercici necessari per a estar en forma d'acord amb la seva fisiologia. Per exemple, un avi en pot tenir prou amb caminar i un jove pot necessitar una exercici molt més vigorós. Com que per a cada individu es coneixerà el seu màxim fisiològic, i podrà definir molt millor el seu esforç.

Tot i aquests nous treballs i projectes, encara són massa escassos els esforços per a millorar la tan important medicina preventiva. Això, als països més avançats; al nostre encara són més minsos.

Josep Peñuelas i Reixach