



7 formas en que el ejercicio excesivo puede perjudicarte

El sedentarismo es pésimo para la salud, pero exagerar la cantidad o la intensidad del ejercicio puede perjudicar tanto tu bienestar físico como emocional. Como siempre decimos: la moderación es la clave – hasta en el gimnasio.

La actividad física regular y/o la práctica de un deporte son piezas fundamentales de una vida saludable. En nuestras columnas siempre enfatizamos la importancia de realizarlos, a cualquier edad, por diferentes razones: para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso y la obesidad, tonificar el cuerpo, agilizar la mente, reducir la tensión y el estrés, y hasta para dormir mejor. Muchos consideran al ejercicio como la fuente de la eterna juventud, y no están equivocados. Pero como todo en la vida, si se lleva a un extremo, puede perjudicarte.

¿Qué se considera “demasiado” ejercicio? Depende. Un atleta profesional por supuesto requiere más horas de entrenamiento con exigencias específicas. Otra persona, por ejemplo, puede proponerse ciertas metas en relación a su cuerpo: perder peso, afinar la cintura, reducir los muslos o tonificar los glúteos (o todo lo anterior), por lo que dedica más tiempo a sus rutinas en casa o en el gimnasio para lograr su objetivo en un plazo de tiempo determinado. Pero no me refiero a estos casos.

Para la mayoría de las personas, una media hora de ejercicio moderado es suficiente para obtener grandes beneficios para la salud, como controlar la diabetes. Sin embargo, los que se obsesionan con los ejercicios, querrán dedicarles, por ejemplo, dos horas diarias pensando erróneamente que así estarán cuatro veces más saludables. Y los harán a pesar de las inclemencias del tiempo, si se sienten adoloridos o cansados, incluso, sacrificando su vida familiar o social. ¿Se trata entonces de una especie de adicción, como a ciertos medicamentos, la comida o las drogas? Es posible que las personas que realizan ejercicios de manera compulsiva compartan ciertos patrones psicológicos con otros adictos, como la necesidad imperiosa de controlar y dominar las situaciones. Además, derivan gran parte de su autoestima del desempeño en el gimnasio o en el campo de juego.

¿Por casualidad es ésta tu actitud, o de algún miembro de tu familia, ante los ejercicios? Las señales que encontrarás a continuación te ayudarán a determinar si estás realizando ejercicios de forma compulsiva:

- No disfrutas al hacer ejercicio, más bien se convierte en una obligación
- Te fuerzas a entrenarte aunque no te sientas ni con ánimo, ni te sientas bien físicamente

- Calculas cuanto ejercicio necesitas hacer de acuerdo con lo que has comido o con lo que vas a comer
- Sientes estrés o ansiedad si te saltas una sesión de ejercicios
- Te ejercitas siempre a tu nivel máximo de resistencia
- En lugar de compartir con la familia, dedicas ese tiempo a hacer ejercicio
- Prefieres ir al gimnasio a disfrutar un rato con los amigos (Sigue...)

Otra señal importante que podría delatar una posible compulsión es sentirte continuamente cansado(a), agotado(a) y con falta de energías, tener dolor en los músculos y en las articulaciones, insomnio, irritabilidad, dolores de cabeza, disminución del apetito o una disminución marcada en tu nivel de desempeño deportivo habitual. Todo eso cae dentro en lo que se denomina “síndrome de entrenamiento excesivo”.

¡Qué contradicción! El ejercicio que realizas para sentirte más saludable y hacerte lucir mejor entonces perjudica tu salud. Estas son algunas de las consecuencias del ejercicio excesivo:

1. Lesiones en las articulaciones y ligamentos
2. Problemas musculares y articulares por la falta de recuperación entre una sesión de ejercicios y la siguiente
3. Fracturas por estrés (presión) sobre los huesos
4. Ausencia de la menstruación (en las mujeres)
5. Alteraciones en tu patrón del sueño
6. Aumento en la incidencia de arritmias (fibrilación auricular) y ataques al corazón
7. Depresión, agitación y angustia al reducirse la producción de endorfinas, las hormonas del “bienestar”

No me malinterpretes. No se trata de que dejes de ejercitarte. Al contrario, tu compromiso con la actividad física es algo muy bueno, pero siempre que lo mantengas dentro de los límites normales. Evita los excesos que solamente dañarán a tu cuerpo. Corre, nada, levanta pesas, juega tenis....Cualquiera que sea la actividad que realices, procura que te proporcione diversión y no sacrifiques tu vida social o familiar por ella más allá de lo razonable. Recuerda: la moderación es la clave, ¡hasta en el ejercicio!