

# Ejercicio e inmunidad

---

Publicado el: 05-06-2018

Todavía sufriendo de otro resfriado? Siente fatiga todo el tiempo? La respuesta puede ser tan fácil como realizar una caminata diaria o seguir una rutina simple de ejercicios algunas veces a la semana. El ejercicio no sólo ayuda al sistema inmune a combatir infecciones virales y bacterianas simples, sino que puede realmente disminuir la incidencia de patologías como la enfermedad cardíaca, la osteoporosis y el cáncer.

En qué forma el ejercicio refuerza el sistema inmune? Existen varias teorías. La primera es que la actividad física puede ayudar al eliminar bacterias de los pulmones, disminuyendo de esta manera las posibilidades de un resfriado, gripe u otra enfermedad cuyo origen está en el aire y puede eliminar los agentes cancerígenos (células causantes del cáncer) al aumentar la eliminación de productos de desecho, como la orina y el sudor.

Otra posible razón es que el ejercicio es responsable de enviar anticuerpos y glóbulos blancos (las células de defensa del cuerpo) a través del cuerpo a una velocidad más rápida. A medida que dichos anticuerpos y glóbulos blancos circulan más rápidamente, pueden detectar enfermedades de manera más temprana de lo que normalmente podrían hacerlo. El aumento en la tasa de sangre circulante también puede desencadenar la liberación de hormonas que "alertan" a las células inmunes sobre la presencia de virus o bacterias intrusas.

Más aún, la elevación temporal de la temperatura corporal puede inhibir el crecimiento bacteriano, permitiendo al cuerpo combatir la infección de una manera más efectiva; situación similar a lo que sucede cuando el cuerpo tiene fiebre. Finalmente, el ejercicio disminuye la liberación de hormonas relacionadas con el estrés, el cual incrementa las posibilidades de que se presente una enfermedad, de tal manera que la actividad física podría neutralizar este factor.

Aunque todas éstas son buenas noticias para quienes ya practican ejercicios, no se recomienda "excederse" en el ejercicio físico. De hecho, a las personas que realizan ejercicio de manera regular se les advierte de no desarrollar un programa de ejercicios demasiado fuerte en espera de incrementar la inmunidad, ya que los ejercicios vigorosos y prolongados (como correr una maratón o realizar un entrenamiento intenso en el gimnasio) podrían realmente disminuir la cantidad de glóbulos blancos circulantes a través del cuerpo e incrementar la presencia de hormonas relacionadas con el estrés.

Los estudios han demostrado que las personas que se benefician más al iniciar y cumplir con un programa de ejercicios son aquellos van de un estilo de vida sedentario ("haragán" ) a un estilo de vida moderadamente energético. Un programa moderado puede consistir de una caminata entre 20 y 30 minutos, ir al gimnasio cada dos días, jugar golf de manera regular o montar en bicicleta con los niños algunas veces a la semana.

Y aunque no se sepa exactamente cómo y porqué el ejercicio aumenta la inmunidad a ciertas enfermedades, lo que se sabe es que el ejercicio ayuda, disminuyendo las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca y osteoporosis, al igual que evitando los molestos episodios de tos y resfriado. De igual manera, el ejercicio puede ayudar a que las personas se sientan mejor acerca de sí mismas, simplemente por el hecho de hacerlas sentir con más energía y más saludables. Así que adelante, tome una clase de aeróbicos o salga a caminar para que se sienta

mejor y más saludable!

## **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>