

Los deportes que ayudan a mejorar la circulación de las piernas

Publicado el: 13-12-2019

Andar es la base para mejorar la circulación, pero hay ciertas actividades que te ayudarán a mejorar mientras te diviertes

Hacer ejercicio y evitar el sedentarismo es esencial en la vida de cualquier persona que busque tener buena salud. Pero, aunque con solo ser personas activas ya vivimos mejor, siempre podemos encontrar ejercicios específicos para ciertos objetivos: ganar fuerza, mejorar nuestro fondo físico o tonificar nuestro cuerpo. Pero, no todas estas actividades tienen que tener un objetivo tan "deportivo". También existen ejercicios para prevenir la celulitis o, en el caso que ahora nos atañe, **mejorar la circulación de las piernas**.

El doctor Juan José Vidal Insua, especialista en Angiología y cirujano vascular del Hospital Vithas Vigo explica en primer lugar los dos conceptos que se engloban en la palabra "circulación". "Por un lado está la **circulación arterial**, que alimenta a los músculos de las piernas y nos permite caminar sin detenernos a descansar en trayectos cortos", comenta y continúa: "Por otro lado, está la **circulación venosa**, que es el flujo de retorno por las venas de esa sangre que ya ha hecho su función de aportar nutrientes y vuelve a oxigenarse a los pulmones". "Esta última es la que, si no funciona de manera correcta, forma las varices", apunta el doctor.

A la hora de elegir un deporte con el objetivo de mejorar la circulación de nuestras piernas, naturalmente debemos elegir una actividad donde el movimiento de estas extremidades cobre protagonismo. "Todos los ejercicios en los que **movamos las piernas** son buenos para ambos tipos de circulación arterial y venosa, ya que el cuerpo humano está diseñado para hacer un drenaje venoso natural simplemente caminando", dice el profesional, que afirma que caminar es la actividad más sencilla y útil para cualquier edad.

Partiendo de esta base hay algunos deportes que se convierten en perfectos para mejorar la circulación. Es el caso del **spinning**, una opción perfecta para mantener las piernas en constante movimiento sin que se produzcan impactos. También sería beneficioso el **Aquagym**, que al realizarse dentro del agua, reduce por completo los impactos en las piernas. Además, los movimientos realizados ayudan a estimular la circulación y a reducir la retención de líquidos.

Podríamos hacer también **patinaje**, o **yoga**, que se hace perfecto ya que se realizan una gran variedad de movimientos y posturas invertidas que requieren elevar las piernas y mantenerlas siempre activas. Esto permite fomentar la circulación y favorecer el retorno venoso.

El doctor Vidal Insua comenta que no hay contraindicado ningún deporte que empeore la circulación, pero que debemos "evitar las posturas prolongadas en el tiempo que nos obliguen a mantener una **flexión forzada de las rodillas**, o bien, tareas en las que tengamos que permanecer estáticos de forma continua".

El peligro del tabaco

Asimismo, recuerda el profesional que **"el peor hábito que podemos tener es el sedentarismo**, ya que impide el drenaje natural de las extremidades inferiores". Añade otros malos hábitos como

"el tabaco (sobre todo para la circulación arterial, con el riesgo de comenzar con una claudicación y terminar en amputación) y la obesidad".

Por último, el doctor Vidal Insua hace hincapié en la importancia de seguir una **alimentación sana y equilibrada**, así como debemos evitar el estreñimiento, ya "que es un factor que empeora la circulación venosa" y los alimentos que "aumenten el colesterol en sangre, lo cual puede acelerar la aparición de obstrucciones arteriales".

Fuente: <https://netsaluti.com>