

De nou, hem de parlar del sedentarisme i l'exercici

Els humans som cada cop més obesos, i segons alguns experts és bàsicament un problema d'adaptació genètica. Milions d'anys d'evolució han anat definint les necessitats nutritives dels humans, però avui les circumstàncies ambientals i nutricionals del món desenvolupat obliguen a un ús inadequat del nostre disseny evolutiu. L'alimentació actual no està sincronitzada amb els nostres requeriments genètics.

Efectivament, els humans del peleolític gastaven de quatre a cinc vegades més energia en la seva activitat diària que la utilitzada per qualsevol habitant d'una ciutat moderna occidental. Aquesta reducció de l'activitat física, que va en contra del nostre disseny, està assolint caïres dramàtics en segons quins col·lectius. Passem trenta o quaranta hores setmanals mirant la televisió i altres moltes hores davant el PC a casa o a l'oficina. Realment el temps que ens queda per moure'ns és ridícul i molts desplaçaments els fem amb diferents mitjans de transport, però ca-

Si es redueix la despesa energètica (sedentarisme) i s'augmenta la ingesta d'energia (alimentació excessiva), l'excés d'energia resultant es guarda en forma de greix

En general s'aconsella una activitat aeròbica moderada, com caminar, nedar, ballar... Per a totes les edats, però específicament per a nosaltres els grans, és entretingut i fins i tot pot ser divertit



L'alimentació actual no està sincronitzada amb els nostres requeriments genètics

minant relativament poc.

El que s'hagi reduït la nostra massa muscular i la nostra capacitat física agreuja els efectes de l'alimentació hipercalòrica rica en greixos saturats i en sucres.

La utilització de l'energia en l'ésser humà pot ser expressada per una senzilla equació:

$\text{Energia ingerida} = \text{energia gastada} + \text{energia retinguda}$.

Si es redueix la despesa energètica (sedentarisme) i s'augmenta la ingesta d'energia (alimentació excessiva), l'excés

d'energia resultant es guarda en forma de greix. El cos humà està sotmès a les lleis de la termodinàmica, malgrat els esforços dels venedors de remeis màgics per a aprimar-se, dels quals parlarem un altre dia. Les necessitats d'ingesta d'energia diària per part de l'habitant d'una societat industrial es troba al voltant de 32 kcal/kg. de pes, mentre que en els cromagnons era de 50kcal/kg.

Cal tenir en compte els canvis fenotípics resultants del sedentarisme: Disminució del volum i de la força muscular, major resistència a la insulina a escala muscular, menor capacitat de resposta cardiovascular i acceleració de la pèrdua de massa òssia.

Contràriament, en les persones que habitualment realitzen algun exercici físic, el percentatge de greix és més baix que en les persones sedentàries, i realitzar exercici físic no implica un esforç exagerat. En general s'aconsella una activitat aeròbica moderada, com caminar, nedar, ballar... Per a totes les edats, però específicament per a nosaltres els grans, és entretingut i fins i tot pot ser divertit. Què esperem?

El temps que ens queda per moure'ns és ridícul i molts desplaçaments els fem amb diferents mitjans de transport, però caminant relativament poc