El óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo: la condición física

El funcionamiento de todos los sistemas del organismo nos permite vivir plenamente: estudiar, practicar deporte, pasear...

Muchas veces, por el constante esfuerzo a que es sometida en la vida, nuestra *biomáquina* se fatiga. ¿Quién no ha tenido la sensación al final de la jornada de estar completamente exhausto? La capacidad que tiene el organismo para superar mejor ese cansancio depende de la llamada *condición física*.

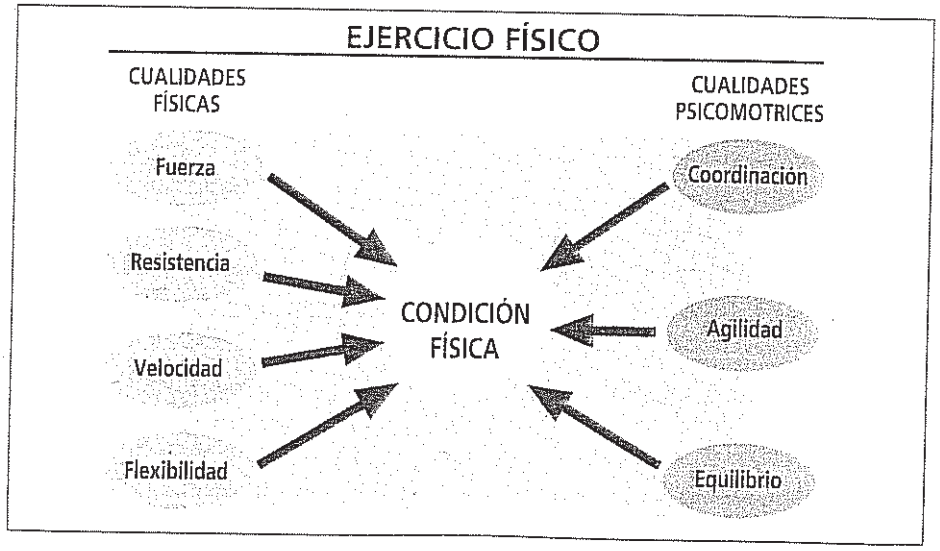
¿QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA?

Es un **estado que permite** a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena condición física **previene de enfermedades**, asegurando **disfrutar de una buena salud**.

Por el contrario, un nivel deficiente de condición física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. Puede incluso, si su nivel es muy bajo, traspasar el umbral de la salud y entrar en el de enfermedad, por un mal funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano. La biomáquina "no funcionará correctamente".

¿CUÁLES SON LOS COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA?

La condición física es la suma del nivel de cada una de las cualidades físicas y psicomotrices de la persona. Estas cualidades, como recuerdas de los cursos anteriores, son las que figuran en el cuadro.



¿QUÉ FACTORES INCIDEN EN LA CONDICIÓN FÍSICA?

1. El ejercicio físico nos ayudará a aumentar el nivel de nuestras cualidades físicas. Por ello, es recomendable que ocupe parte del tiempo de ocio de la persona. Por el contrario, el **sedentarismo** conlleva un trabajo insuficiente de los sistemas y aparatos del organismo, perjudicando la condición física.

2. Una correcta alimentación permite al cuerpo humano funcionar mejor. Una dieta desequilibrada, insuficiente o excesiva, provocará trastornos en la condición física y en la salud. Encontrarás más información en el siguiente apartado.

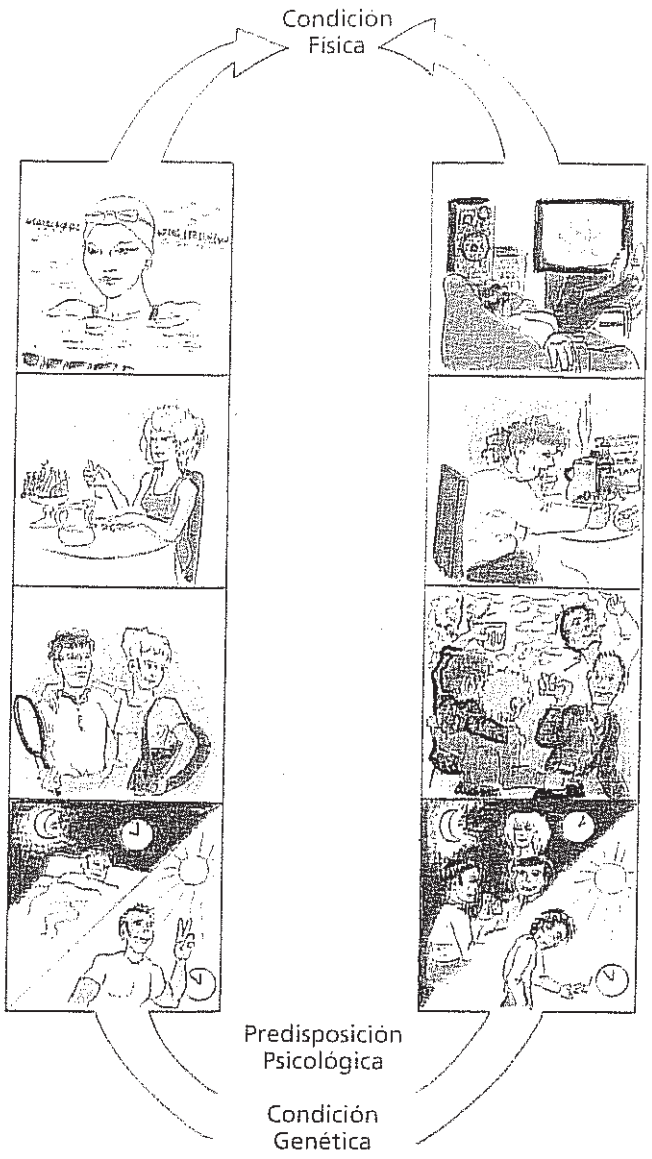
3. Consumo de drogas. Por sus efectos nocivos, cualquier tipo de droga, el alcohol o el tabaco inciden negativamente en la condición física de la persona, pues perjudican el funcionamiento de los diferentes sistemas expuestos.

4. Descanso. Todo trabajo, todo ejercicio físico necesita su correspondiente descanso. Es necesario respetar un tiempo mínimo de sueño y aprovechar para relajarnos en los espacios libres del día. Así, nuestro cuerpo se recuperará y será posible empezar otra actividad. Pero ¡cuidado!, no debemos confundir descanso con sedentarismo.

5. Las cualidades psíquicas. Para desarrollar las cualidades físicas y en consecuencia mejorar la condición física, son necesarias cualidades psíquicas como la voluntad, la autoestima, el buen estado de ánimo, etc.

6. Edad. Evidentemente la condición física va aumentando al mismo tiempo que la persona se va desarrollando. A partir de un punto de máxima maduración, puede ir decreciendo paralelamente al envejecimiento de la persona, pero esta disminución siempre es más brusca en las personas sedentarias.

7. Condiciones genéticas. Algunos aspectos que influyen en la condición física pueden heredarse genéticamente. El tipo de fibras musculares es un buen ejemplo de ello. Pero el trabajo y la constancia permiten mejorar esa herencia.

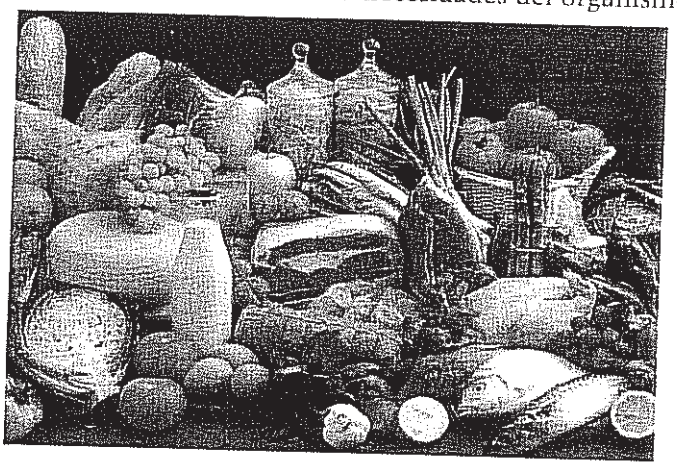


Todos los factores comentados hasta ahora tienen una importancia determinante en el nivel de condición física. Si los tienes en cuenta e intentas llevar una vida sana y ordenada, tu condición física se mantendrá a un alto nivel. Por el contrario, si no los respetas tu condición física empeorará progresivamente y con ella tu calidad de vida.

Una correcta alimentación es fundamental para una mejor condición física

Uno de los principales factores que influyen en la condición física es la alimentación. Ingerimos alimentos de los que extaemos las substancias nutritivas necesarias para satisfacer nuestras necesidades.

Estas necesidades del organismo pueden ser:



- **Necesidades plásticas.** De construcción de los diferentes tejidos corporales.
- **Necesidades energéticas.** Asegurando la provisión de la energía química necesaria para el movimiento humano. Vendría a ser el *combustible* de nuestra biomáquina.
- **Necesidades reguladoras.** De muchos procesos que se producen en el organismo, como consecuencia del metabolismo humano.

Las substancias que extraemos de la alimentación y que se encargan de cumplir estas necesidades son los llamados *nutrientes esenciales*, que son *los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, el agua, las sales minerales y las vitaminas.*

Los alimentos que habitualmente consumimos en nuestra dieta contienen, en diferentes proporciones, uno o varios nutrientes esenciales.

El agua, imprescindible para la vida humana

El agua desempeña muchas funciones en el organismo humano. Transporte de substancias, termorregulación, medio donde se desarrollan procesos metabólicos...

Una correcta hidratación es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo, que sufre serios problemas si es víctima de la deshidratación. Debemos tener esto muy en cuenta, sobre todo al realizar ejercicio físico, pues la simple sensación de sed, ya puede ser un síntoma de deshidratación.

¡TEN CUIDADO CON ...!

La anorexia

La anorexia es una enfermedad que se caracteriza por la ausencia total de apetito. Las causas que la provocan pueden ser varias, desde un problema puramente fisiológico (determinadas infecciones del aparato digestivo...) a un problema psicológico (problemas afectivos, laborales, ansiedad excesiva, complejo de obesidad...). Debemos tener mucho cuidado con esta enfermedad, pues puede ser grave, y los efectos que ocasiona, a veces, irreversibles. No debemos olvidar que estamos viviendo una etapa de continuo desarrollo físico, y cualquier limitación en la alimentación debe ser siempre prescrita por un profesional, si no queremos caer en un peligroso estado carencial.

La bulimia

Si la anorexia es una grave enfermedad, la bulimia no le va a la zaga. Consiste en una necesidad irreprimible de comer de forma copiosa, sin ningún orden ni control. La mayoría de las veces, el sentimiento de culpabilidad que invade a la persona después de comer es tan fuerte que ella misma se provoca el vómito para no caer en la obesidad. Las causas pueden ser las mismas que para la anorexia, y las consecuencias, tanto o más graves, pues además se daña terriblemente el sistema digestivo.

Uno de los mayores inconvenientes para la curación de estas dos enfermedades radica en el absoluto mutismo de la persona que las sufre. Ello dificulta que el problema pueda ser percibido por otras personas (familiares, amigos...) y, por tanto, una posible ayuda. Lo mejor es sincerarse con los padres u otros familiares, pues éstos velarán para solucionarlo cuanto antes.

VALORES, ACTITUDES Y NORMAS

- El mejor remedio contra la enfermedad es la prevención: cuida tu cuerpo para gozar de buena salud.
- Recuerda que el ejercicio físico dará más años a tu vida, y también más vida a tus años.
- Practica ejercicio con tus amigos y amigas. "El deporte es, ante todo, compañerismo".
- Una buena salud pasa por una correcta alimentación. Recuérdalo.