

Actividad física excesiva en la mira

El caso de Romina Yan despertó múltiples preguntas respecto de los peligros que acarrea la actividad física y su relación con los factores de riesgo —como la muerte súbita por ejemplo—, y su posible prevención.

Por Cecilia Acuña

1

→ Hace unas pocas semanas, la opinión pública se vio conmovida por la muerte de una de las actrices más queridas de la escena televisiva argentina. Romina Yan, de 36 años, falleció por muerte súbita. Las causas que la provocaron todavía no están demasiado claras. Lo cierto es que frente a este hecho, las hipótesis sobre las razones de su desaparición no tardaron en aparecer. Si el corazón se detuvo, ¿fue porque Romina practicaba una rutina excesiva de ejercicios?, ¿estaba demasiado flaca?, ¿sufría de una enfermedad coronaria que desconocía?, ¿se pudieron haber identificado síntomas que dieran algún aviso? Según estadísticas del Ministerio de Salud de la Nación, las enfermedades cardiovasculares provocan la muerte de más de 800 mujeres menores de 44 años anualmente.

800

MUJERES MENORES
DE 44 AÑOS
MUEREN AL AÑO POR
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

MEDIR EL EQUILIBRIO CORPORAL

Para evitar riesgos a la hora de hacer ejercicios y seguir una dieta, existe un procedimiento por el que es posible conocer cómo es la constitución del cuerpo. "Dos personas que miden 1,65 m y pesan 59 kilos pueden usar tallas diferentes. ¿Por qué? Porque las composiciones corporales son diferentes; de ahí, entonces, que tanto la actividad física como las necesidades nutricionales también lo sean", explica Carina Ringel.

A través del estudio de la antropometría (que se puede solicitar a un nutricionista) podemos enterarnos si en nuestro cuerpo hay una mayor proporción de grasa o de músculos, por ejemplo. Y así, entonces, adecuándonos a nuestras necesidades, evitar riesgos.