

EL FITNESS: *¿Moda o Disciplina?*

Dr. Jorge Torales (Entrenador y Competidor).

Xyomara Valdivia (Competidora Internacional y Campeona Mundial de Fitness Atlético).

Muscle's Nutrition. Año 8. #43. Pág. 30.

La voluntad del fitness se está afianzando en la búsqueda de acciones en la búsqueda de acciones que juegan un papel principal en la aparición en la demora de la aparición de los efectos del envejecimiento, aparición de nuevos jóvenes de cincuenta años.

Si bien es cierto que hay numerosos avances científicos y tecnológicos que nos ayudan, también lo es el hecho de que la medicina no podrá sola, necesita de los profesionales del deporte para el desarrollo y/o mantenimiento de estas habilidades, ya que no existe hasta el momento ningún tratamiento farmacológico que realice los efectos de la actividad física y deportiva.

Un poco de historia:

El fitness es la búsqueda de una coordinación de bienestar a la vez físico y mental. Como prueba de buena salud es una disciplina correctiva de reconstrucción con fondo social y básicamente con fines de salud.

El fitness nació por iniciativa de las personas que se dieron cuenta que el desarrollar y mantener sus capacidades físicas al máximo, les permitía destacar sobre muchas personas con un buen estado de salud físico y mental.

Para considerar a una persona como "fitness" se necesita el desarrollo de las habilidades atléticas básicas, que son:

- Fuerza
- Resistencia cardiopulmonar
- Flexibilidad y elasticidad
- Resistencia muscular
- Equilibrio entre el porcentaje de músculo y grasa

Hay algunos otros aspectos que no se enlistaron desde el punto de vista de definición, pero que son importantes para destacar en el área fitness y que mencionaremos con más claridad en la segunda parte en la que hablaremos del fitness como disciplina deportiva de competencia. Entre estos factores podemos mencionar:

- Salud mental
- Porte
- Aspecto general
- Coordinación
- Dominio
- Presencia

El fitness se ocupa de la persona en un conjunto, estudia al individuo desde el punto de vista general con la finalidad de acceder y prolongar el mayor tiempo posible un estado de bienestar físico y mental, el derecho de envejecer en forma y en belleza.

De esta manera, tanto los médicos especializados en las terapias de antienvjecimiento como los profesionales del entrenamiento y los dueños de centros de acondicionamiento, podemos beneficiarnos mutuamente del conocimiento de cada rama para proporcionar a nuestros pacientes y entrenos no sólo los beneficios del ejercicio sobre las capacidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad, plasticidad y proporción de tono y músculo, sino también éstos se verían mejorados con tratamientos médicos antienvjecimiento. Todo esto realizado de manera conjunta sin olvidar que los aspectos de salud son los más importantes. Pero si podemos ofrecer a la vez: salud, belleza y conservación de las capacidades atléticas, creo que

EL FITNESS: *¿Moda o Disciplina?*

Dr. Jorge Torales (Entrenador y Competidor).

Xyomara Valdivia (Competidora Internacional y Campeona Mundial de Fitness Atlético).

Muscle's Nutrition. Año 8. #43. Pág. 30.

todos saldremos beneficiados.

Los avances están encaminados y pueden ser adaptados tanto a personas de nivel competitivo hasta las que sólo lo realizan por salud.

QUE PRODUCE EL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso complejo en el que las funciones de los aparatos, órganos, sistemas y aún de las mismas células paulatinas e inexorablemente, disminuyen las capacidades de recuperación y regeneración con una disminución gradual de las capacidades físico atléticas.

El envejecimiento se produce por:

- Disminución del recambio metabólico.
- Pérdida de la capacidad para reproducir componentes vitales.
- Desaparición de la biosíntesis de colágeno por parte de los fibroblastos.
- Menor secreción celular de péptidos cito reguladores.
- Disminución de la capacidad reparadora y cicatrizante de la piel.
- Aparición de problemas inmunológicos.
- Disminución de la capacidad protectora natural de rayos UV.
- Disminución del número de melanocitos.
- Disminución de fibroblastos y capacidad de biosíntesis.
- Modificaciones estructurales en:
 - Colágeno
 - Glucosaminoglicanos
 - Fibras elásticas
 - Aplanamiento de la unión dermoepidérmica
 - desaparición de papilas dérmicas

No tenemos de otra, adentrémonos al fitness, pero al verdadero fitness que involucra todo lo mencionado anteriormente y no solo al aspecto estético.

FITNESS COMPETITIVO

En pláticas continuas con mi esposa (Xyomara) durante algunos años le he preguntado como llegó a tener el nivel de fitness que posee y que le ha permitido destacar no sólo a nivel nacional sino también a nivel internacional. Invariablemente la respuesta siempre ha sido la misma, gracias al esfuerzo, constancia y dedicación sin olvidar el apoyo que es indispensable.

Con lo anterior quiero mencionar que para destacar en el fitness competitivo no basta tener un cuerpo bonito con herencia genética, o apoyarse con el uso o abuso de medicamentos; el fitness competitivo es mucho más que eso.

Para poder incursionar en lo que se requiere para esta disciplina me es indispensable comentar que desde hace muchos años sin, que ella supiera que competiría, se dedicó al desarrollo de las capacidades físicas antes mencionadas y, con el paso del tiempo no sólo las ha mantenido sino también ha dedicado gran parte de su preparación a afinarlas y perfeccionarlas.