



**V CONGRESO DEL DEPORTE EN EUSKADI
EUSKADIKO KIROLAREN V. BILTZARRA**

CASTELLANO EUSKERA

AURKEZPENA

EGITARAUUA

KOMUNIKAZIO
ASKEAK

ALDERDI
INTERESGARRIAK

IZENA
EMATEAK

ANTOLATU ETA
LAGUNTZEN DUTE

DATAK:

2012ko
Azaroaren 15a,
osteguna, eta
16a ostirala.

***Euskal kirola
egoera
ekonomiko
berri baten
aurrean***

El ejercicio como necesidad ¡ **VITAL!**

Kepa Lizarraga























www.1000places.com



Evolución del ser humano





VIII

VIII^e Congrès Mondial du Sport pour Tous
VIII World Sport for All Congress

Québec 2000

Le Sport pour Tous
et les politiques gouvernementales
Sport for All and Governmental Policies



Implantación del Deporte para Todos en el medio escolar: éxitos y fracasos de una iniciativa en Bizkaia

Lizarraga, K.; Hernando, M.; Jugo, R.



Con la colaboración de la
Diputación Foral de Bizkaia



- **La población de Canadá presentaba:**
- Mayor longevidad
- Mayor sedentarismo y
- Peor salud por inactividad
- Dependencia precoz y prolongada
- Situación personal no deseable
- Situación social insostenible



Con la colaboración de la
Diputación Foral de Bizkaia



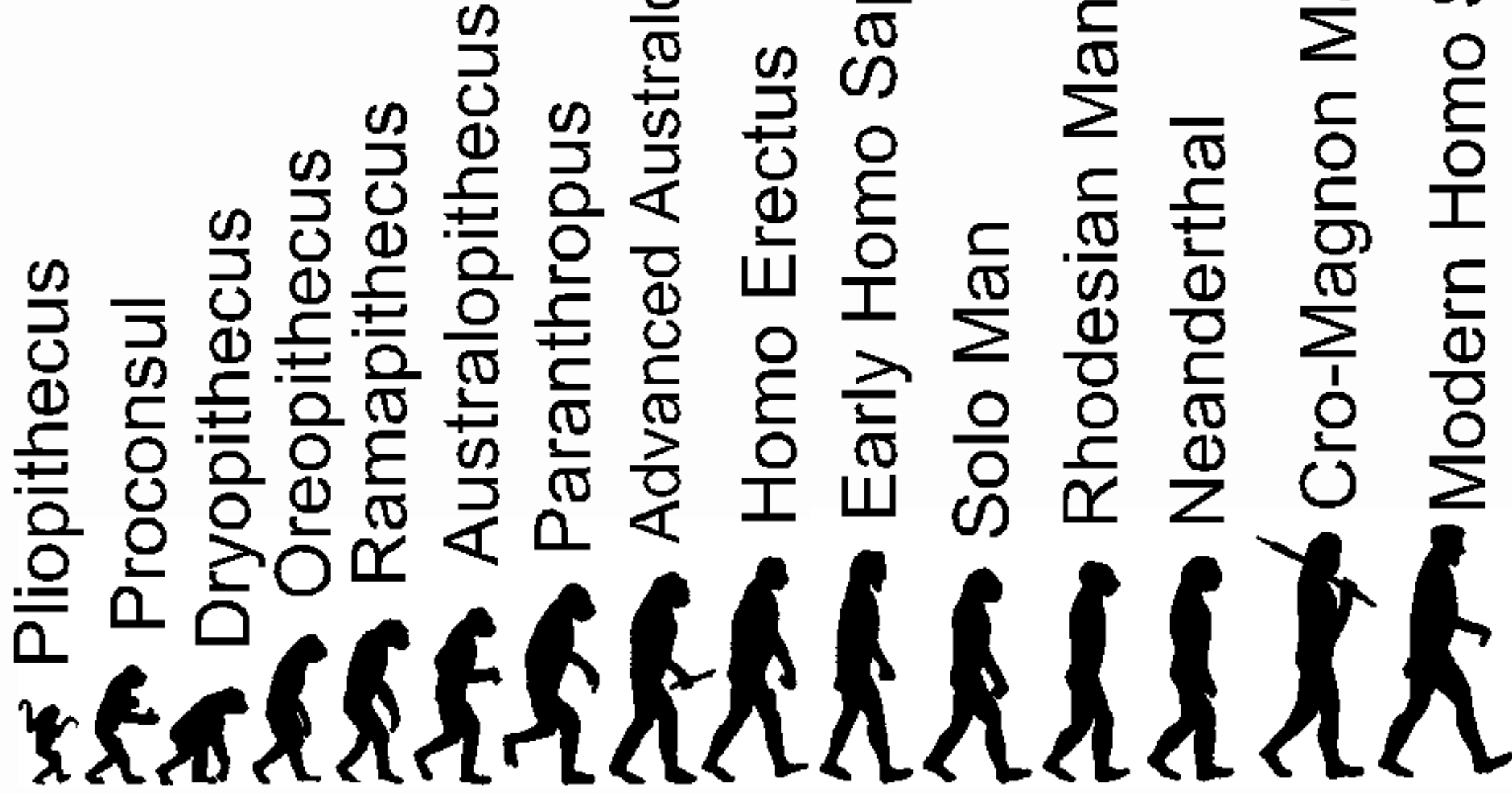
Evolución del ser humano



Stanley Kubrick, 1968

The Imaginative Road to Homo Sapiens

L.D. Smart



(after "Early Man", Life Nature Library, 1969 p:41-45)

+ dopamina

Caza

+ inteligencia

+ tirosina

+ proteínas



Consecuencias del mayor desarrollo cerebral

- Ventaja para la estirpe de los elementos más inteligentes, hábiles y físicamente bien dotados
- Mayor dependencia de la ingesta de aminoácidos esenciales (triptófano) provenientes de la caza





- Actividad física intensa
- Alternancia de periodos de abundancia y de carencia.

Homo Neanderthalis

***El hombre prehistórico
LIFE El mundo vivo
Pintura de Z. Burian***

Evolución del ser humano

La gran migración de la humanidad

Nuevos hallazgos aclaran cómo se extendieron los 'Homo sapiens', nuestra especie, por África, Asia y Europa en el paleolítico

EUROPA OCCIDENTAL

HACE 40.000 AÑOS

Otro grupo se extiende por Europa occidental hasta la península Ibérica. Es esta población la que propicia la extinción de los neandertales

NORDESTE DE EUROPA Y SIBERIA

HACE 42.000-45.000 AÑOS

Desde el sudoeste de Asia, un grupo se extiende hacia el norte en plena glaciación. Llega hasta la zona de Moscú y el sur de Siberia

ASENTAMIENTOS EN ASIA

HACE 50.000 AÑOS

Una segunda población se extiende hacia Oriente Medio y tal vez hasta India y permanece entre 5.000 y 10.000 años en el sudoeste de Asia

NORTE DE ÁFRICA

HACE 40.000-45.000 AÑOS

Análisis genéticos indican que, desde Oriente Medio, una población vuelve a entrar en África y se extiende por el Magreb

ORIGEN.

HACE 195.000 AÑOS

Los 'Homo sapiens' aparecen en África. Todas las poblaciones actuales descienden de grupos humanos que no salieron del continente hasta hace unos 60.000 años

CAMINO DE OCEANÍA

HACE 50.000-60.000 AÑOS

Una primera corriente migratoria cruza el mar Rojo y el golfo Pérsico hace más de 50.000 años. Se extiende por el sur de Asia y alcanza Australia hace entre 45.000 y 50.000 años



El gen económico



Figure 1 - James V. Neel examining the results of electrophoretic runs at his laboratory in Ann Arbor in the late 1970's.

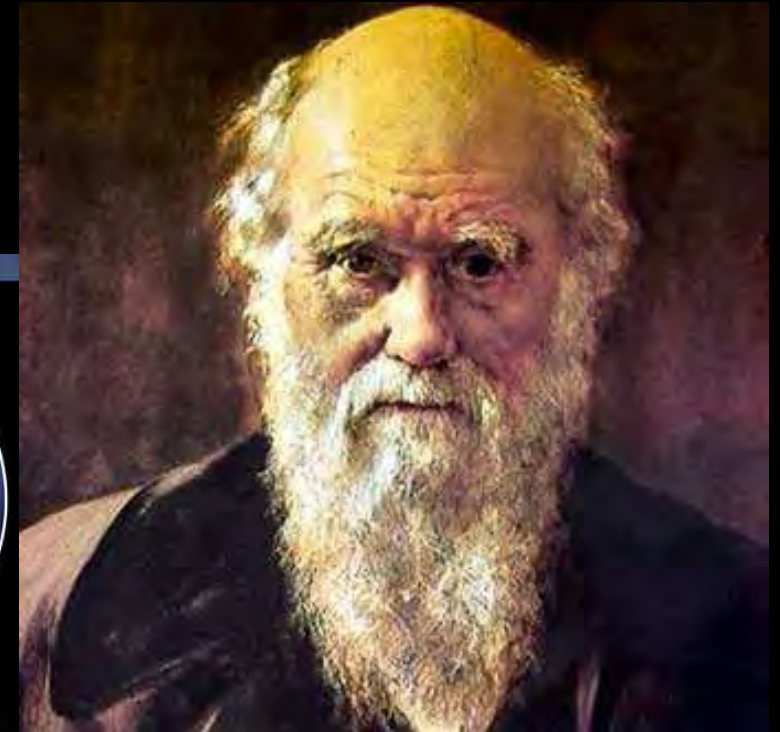
- James V. Neel (1962) hipótesis del gen económico.

El gen económico

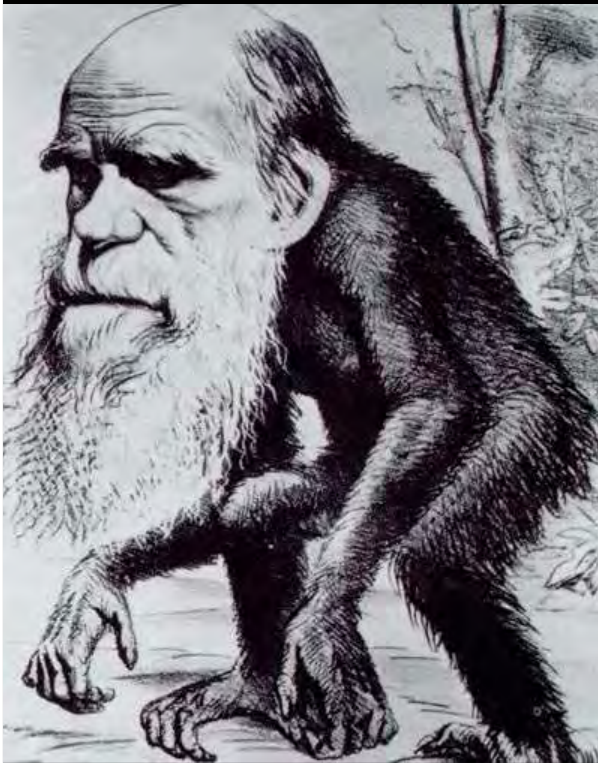
- Adaptación genética para el almacenamiento de la energía sobrante.

JEFF JOHNSON | BIOLOGICAL & MEDICAL VISUALS

Doble hélice de ADN



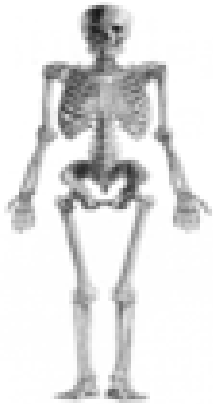
Charles Darwin. 1809 - 1882



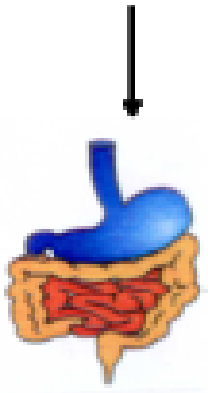
Represented by Geoffrey Stewart
612.824.8914

El gen económico

ANCESTROS



Alimentos de origen animal



Sensibilidad diferencial a la Insulina

CEL β

↑ Captación G
↑ Síntesis AG
↑ Síntesis TG
↓ lipólisis

Acumulo de reservas energéticas

AUMENTO DE LA EFICIENCIA METABÓLICA GENERAL

SUPERVIVENCIA

↑ gluconeogénesis
↓ glucólisis
↓ gluconeogénesis
↓ Aclaramiento de la insulina

↓ lipogenia
↑ lipólisis
↑ degradación de proteínas

Adaptación carnívora

GLUCOSA
AMINOÁCIDOS

R

↓ captación de G
↓ glucólisis
↓ gluconeogénesis

★ La captación de G por una vía dependiente de quinasas activadas por AF

¿Cómo hemos llegado a la actual epidemia de sedentarismo?



“Progreso” tecnológico: opción frente a obligación



El 23 de marzo de 1857 instaló el primer ascensor para personas en los grandes almacenes E. V. Haughwout & Co. en la ciudad de Nueva York.



La actividad física

- Vital para la supervivencia, incluso en la actualidad, en algunos lugares y estratos socio-económicos.



La actividad física

- La misma labor cambia...
según dónde se hace



Cambios bruscos en los hábitos de vida

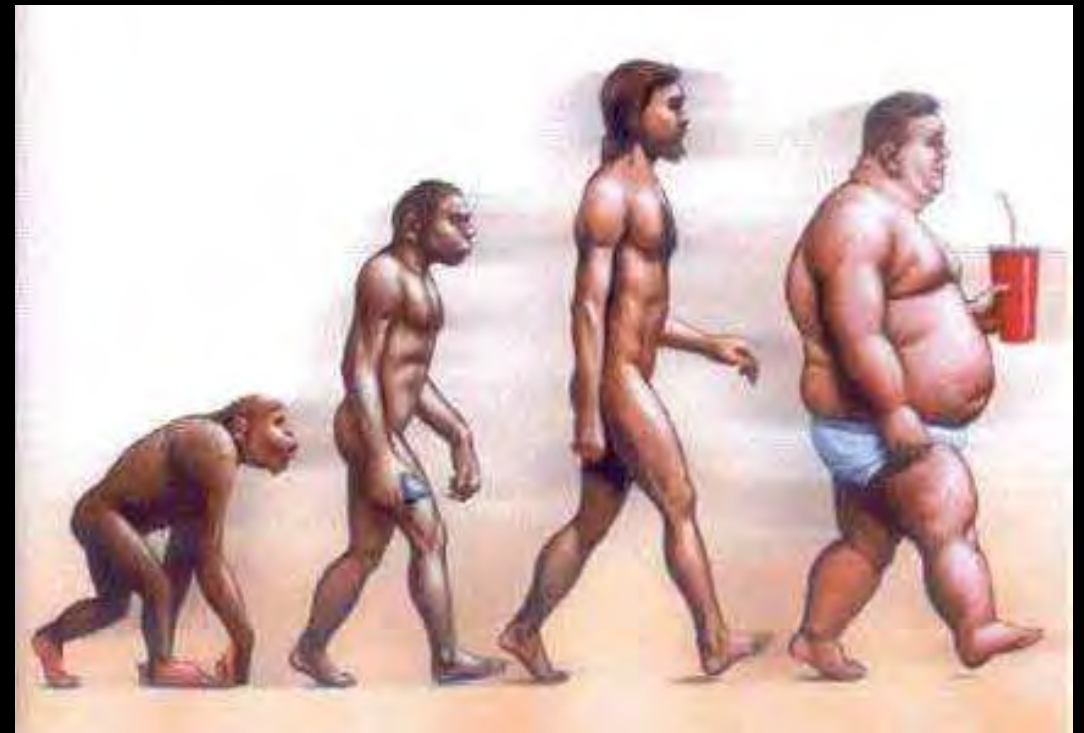
Energía destinada a diferentes actividades

Década de los 50	Década de los 90
Jugar 900 kcal/4 horas.	Ver la televisión: 310 kcal/4 horas.
Comprar por la calle: 2,500 kcal /semana.	Comprar en grandes centros: 1.000 kcal /semana.
Cortar el césped a mano: 500 kcal/hora.	Cortadora eléctrica: 180 kcal /hora.
Hacer la cama: 575 kcal /semana.	Echar el edredón: 30 kcal/semana.
Hacer fuego con leña: 11.300 kcal/semana.	Encender fuego de gas: casi sin gasto calórico
Lavado de ropa a mano: 1.500 kcal /día.	Poner la lavadora: 280 kcal/2 horas.
Coche sin dirección asistida: 96 kcal/hora.	Coche con dirección asistida: 20 kcal/hora.

- ¡Nuestros genes no se han adaptado al sedentarismo!



- ¡Pero se vuelve en contra de quienes tenemos garantizado un aporte calórico... ¡y lo hacemos excesivo!

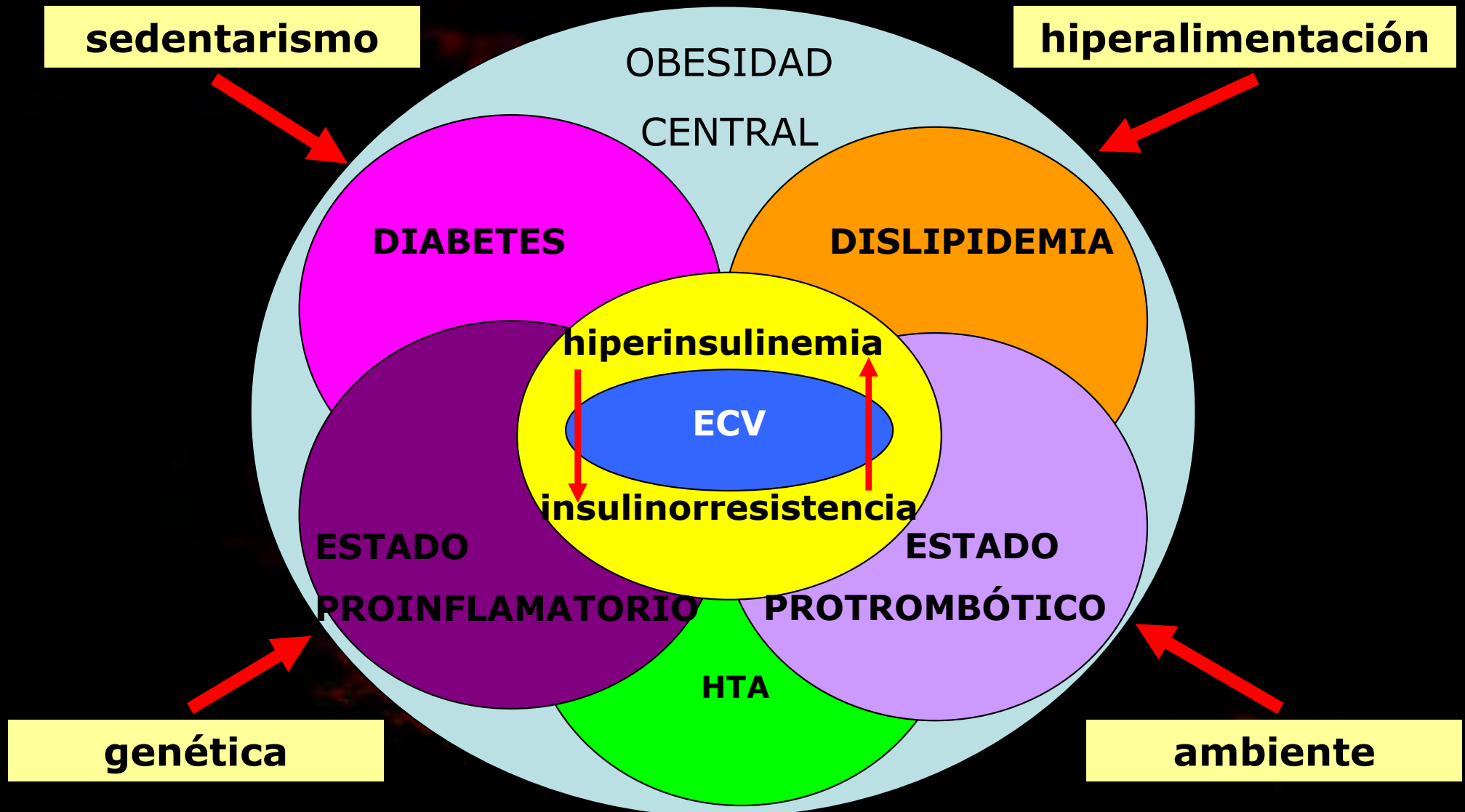


Consecuencia: aparece el Síndrome Metabólico

- Reaven, 1985: Síndrome X
- OMS, 1998

ENTIDAD CLÍNICA HETEROGÉNEA
REPRESENTADA POR LA
CONCURRENCIA DE
DESÓRDENES METABÓLICOS Y
VASCULARES QUE SON
FACTORES DE RIESGO PARA EL
DESARROLLO ECV

El Síndrome Metabólico



[Inicio](#)[Directorio Médico](#)[Planes médicos y promociones](#)[Servicios](#)[Clínicas especializadas](#)[Noticias](#)[Contáctenos](#)[Menú](#)[Quienes somos](#)[Misión, visión, valores](#)[¿Qué ofrecemos?](#)[Responsabilidad social](#)[Contáctenos](#)[Inicio de sesión](#)

Nombre de usuario: *

Contraseña: *

Principal

Clínica de Síndrome Metabólico

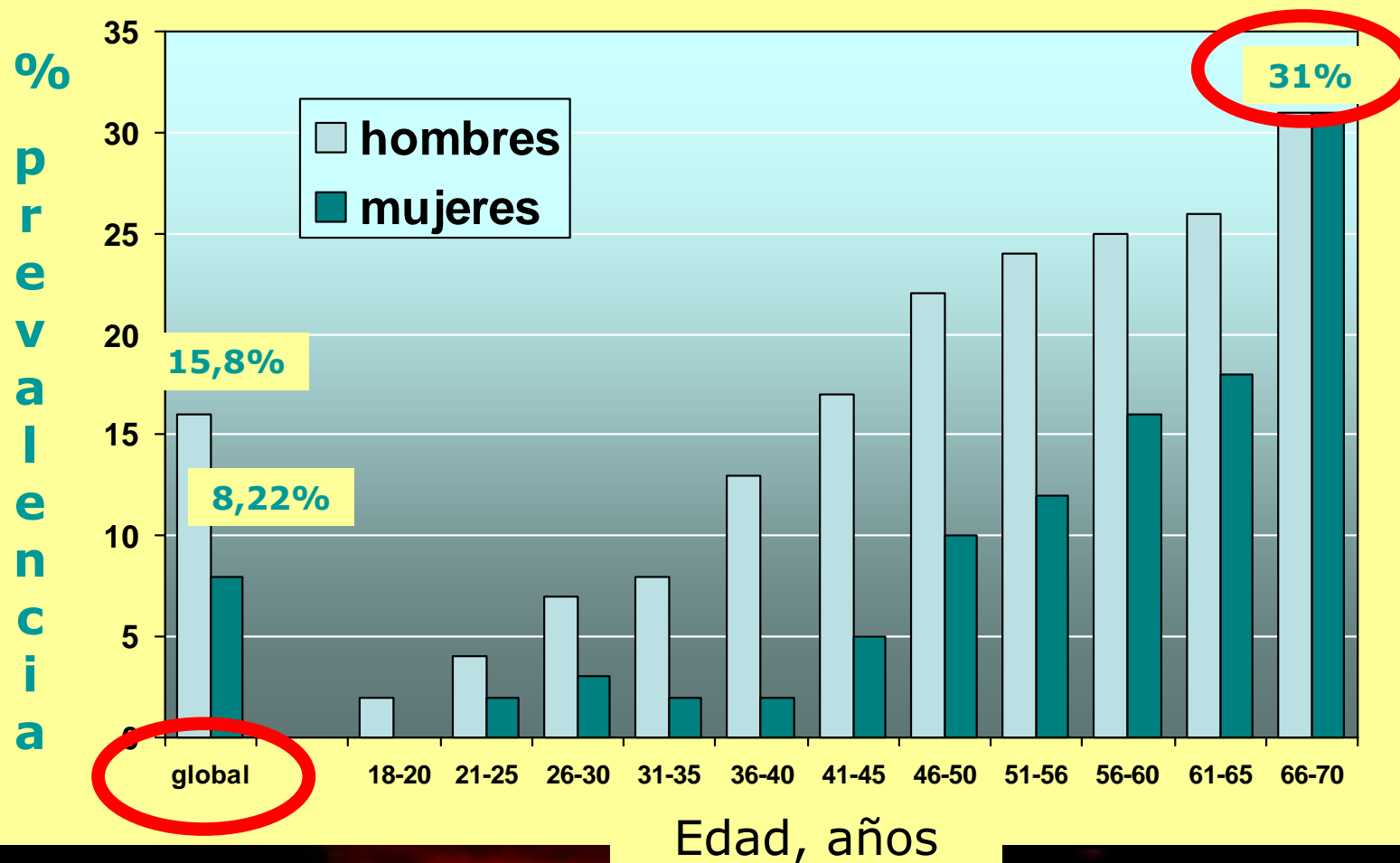
**Usted le pone corazón a su salud,
y nosotros cuidamos la salud de su
corazón**

Cada sesenta segundos se produce una muerte por Enfermedad Cardiovascular en Latinoamérica, principal causa de muerte en nuestro país y en el mundo. Por eso hemos creado la primera Clínica de Síndrome Metabólico con profesionales de alto prestigio y paquetes médicos a precios muy accesibles para que usted pueda cuidar la salud de su corazón y el de su familia.

¿Qué es el Síndrome metabólico? Cuando una persona reúne al menos tres de las siguientes características, se considera que tiene síndrome metabólico y presenta entonces riesgo cardiovascular aumentado: una

[Languages](#)[English](#)[Spanish](#)[Destacamos...](#)[Síndrome Metabólico](#)[Cirugía Plástica](#)[Maternidad](#)[Buscar](#)[Buscar](#)

El Síndrome Metabólico



Casi 47 millones de personas son víctimas del síndrome metabólico en Estados Unidos (un adulto de cada 4 o 5, y aproximadamente 1 de cada 10 adolescentes en la década de 1990) hasta el punto de que podría convertirse en la fuente primaria de enfermedad cardiovascular superando al vicio de fumar.

Tabla III. Principales causas de muerte en España en 2008. Número de defunciones, porcentaje sobre el total de defunciones y tasa de mortalidad bruta por 100.000 habitantes, según causa de muerte.

Rango ¹	Causa de muerte (basada en la Clasificación Internacional de Enfermedades, 10ª revisión)	Número de defunciones	Porcentaje del total de defunciones	Tasa de mortalidad bruta
...	Todas las causas	386.324	100,0	847,3
1	Cáncer C00-C97	100.675	26,1	220,8
2	Enfermedades del corazón I00-I09,I11, I13, I20-I51	80.175	20,8	175,8
3	Enfermedades cerebrovasculares I60-I69	31.833	8,2	69,8
4	Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores J40-J47	14.875	3,9	32,6
5	Accidentes no intencionales V01-X59,Y85-Y86	10.924	2,8	24,0
6	Enfermedad de Alzheimer G30	10.402	2,7	22,8
7	Diabetes mellitus E10-E14	10.153	2,6	22,3
8	Neumonía e influenza J10-J18	9.272	2,4	20,3
9	Nefritis, nefrosis y síndrome nefrótico N00-N07, N17-N19, N25-N27	6.786	1,8	14,9
10	Enfermedad crónica del hígado y cirrosis K70, K73-K74	4.662	1,2	10,2
11	Enfermedad hipertensiva I10, I12, I15	4.150	1,1	9,1
12	Septicemia A40-A41	4.136	1,1	9,1
13	Suicidio X60-X84+Y87.0	3.457	0,9	7,6

DETERMINACIÓN DEL TRATAMIENTO ADECUADO

Esquema tentativo para el tratamiento del Síndrome Metabólico Figura 4.

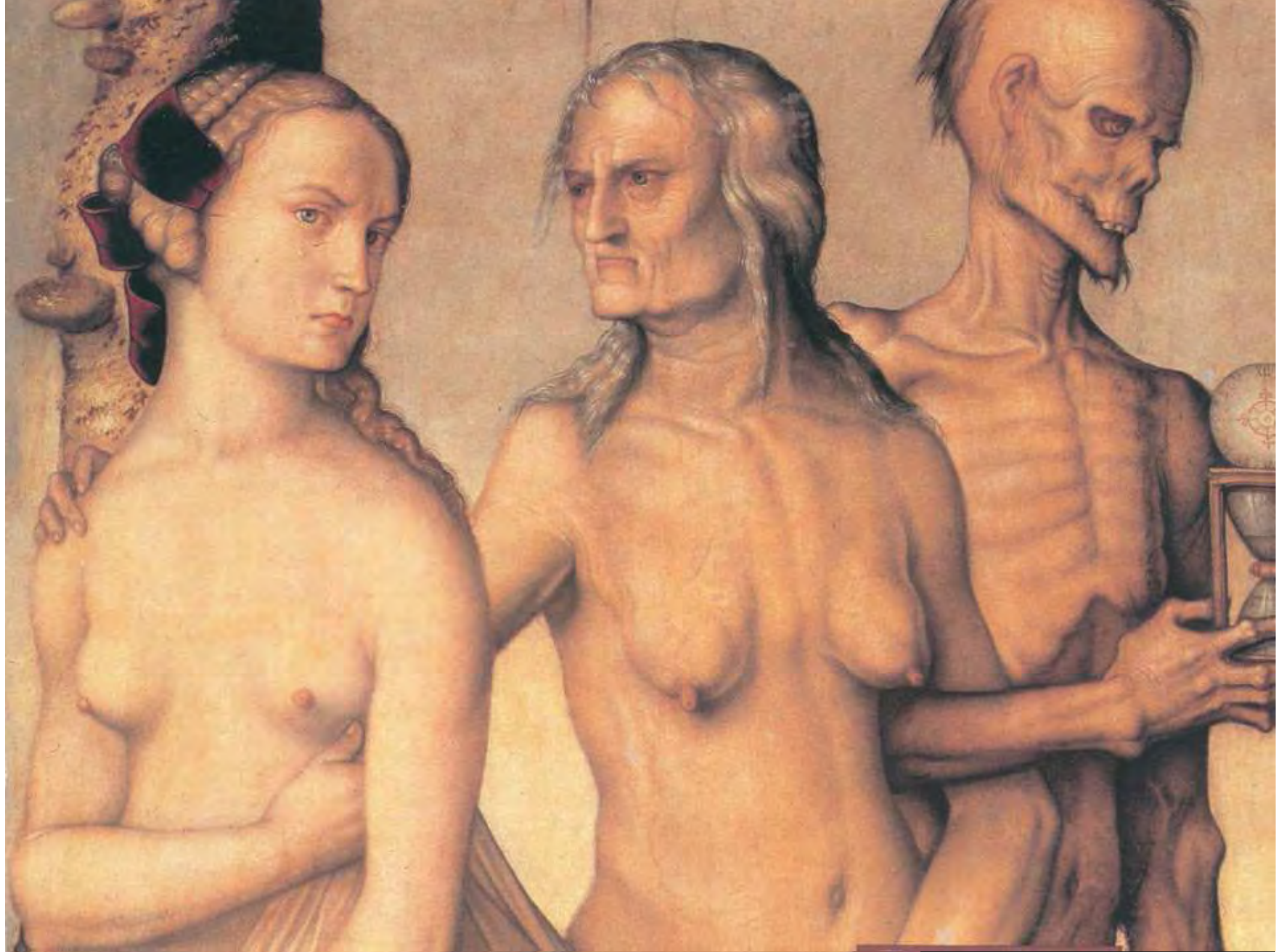


La actividad física: necesaria

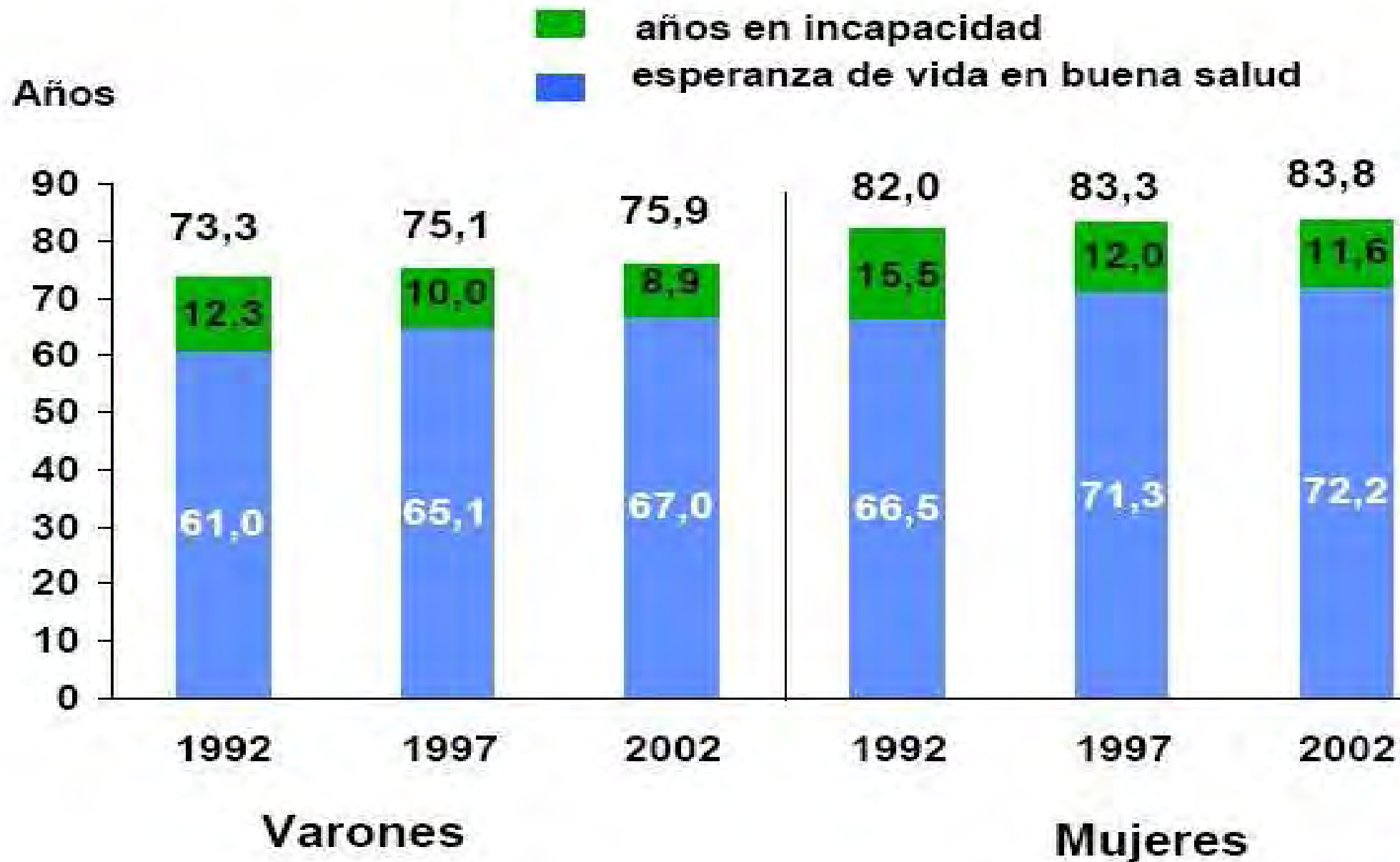
- El grado de necesidad varía ampliamente
- Injusticia







Años de vida... **saludable**



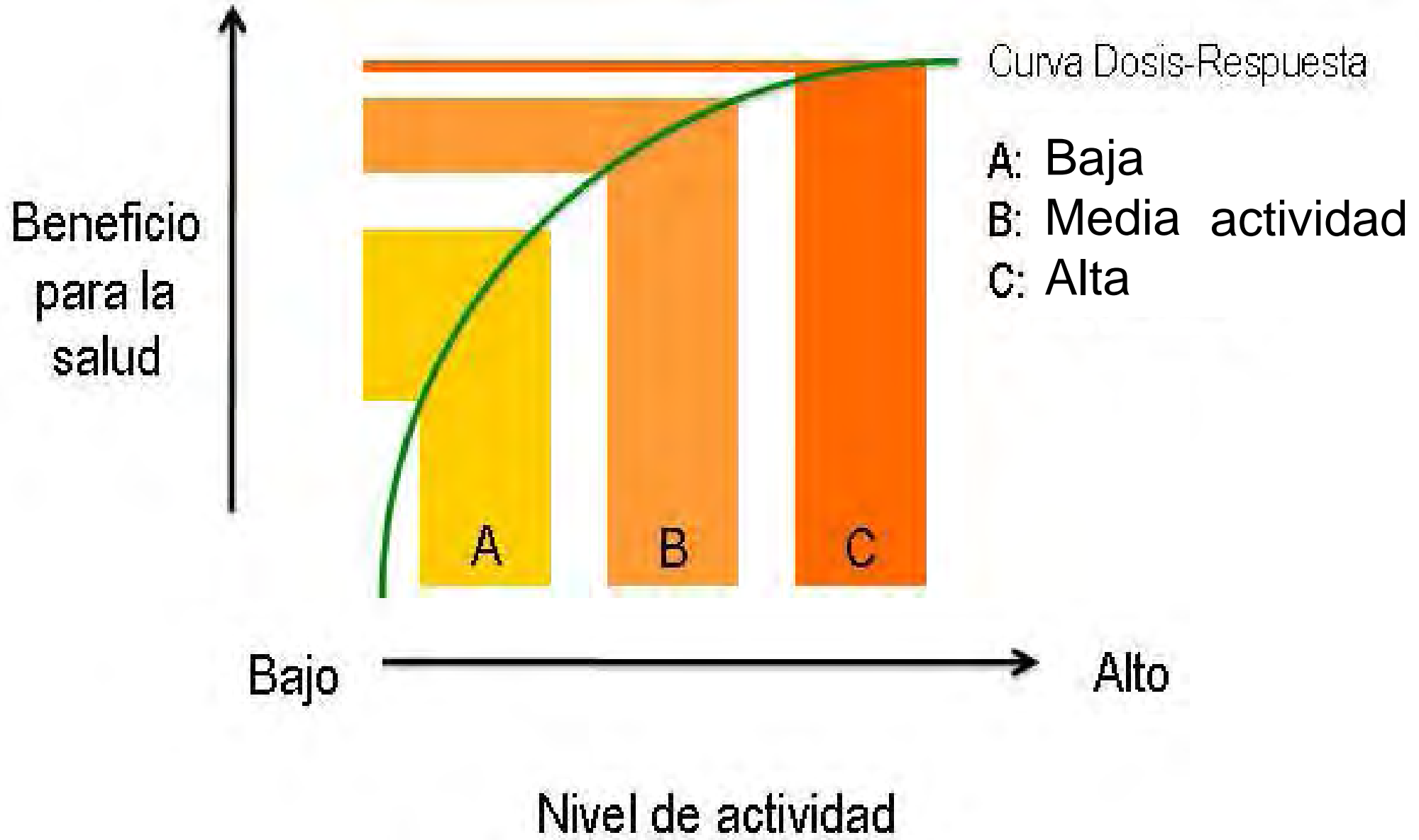
El problema de la soledad



	TOTAL
65-69 años	256.643
70-74 años	319.585
75-79 años	335.084
80-84 años	248.263
85-89 años	141.286
90 o más años	58.076
TOTAL	1.358.937

Cohesión social





Campañas institucionales de promoción del ejercicio físico

- A + D del Consejo Superior de Deportes



Campañas institucionales de promoción del ejercicio físico

- Promovido por las Direcciones de Salud y de Deportes de Eusko Jaurlaritza-Gobierno Vasco, y con amplia colaboración social.

Dirección de Salud Pública



Dirección de Deportes



PLAN VASCO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Marco para la Acción

Kirola / Deporte

Elikadura / Alimentación

Ziur aski dakizunez, egunean 30 minutuz ibiltzea ariketa fisiko bikaina da zuretzat, eta, horretarako, zapatila pare bat besterik ez duzu behar; hala ere, ez ahaztu aholku hauek:

- ✓ Espezializatutako denda batera joan, zure oinen eta pisuaren ezaugarriak eta zenbat eta zein zoru motan ibili behar duzun kontuan hartuta oinetakoak aukeratzeko.
- ✓ Probatu beti, zenbakiaren tamaina aldatzen baita marka eta modeloen arabera. Hobeto arratsaldean, ibilalditxo bat egin ondoren, probatuz gero, galtzerdiak eta, behar izanez gero, barne-zola ortopedikoak jantzita.
- ✓ Dendan zehar apur bat ibili eta molestiarik ez duzula konturatu ondoren, aukeratu modelo batzuen artean, betiere oin handiengan arreta jarrita. Behatzak libre mugitu behar dira eta ez dute oinetakoaren punta ukitu behar.

Badaude beste ariketa mota batzuk azukrea, kolesterola, tentsio arteriala eta gorputzaren pisua kontrolatzen laguntzen dutenak, esaterako bizikletan ibiltzea, igeri egitea, dantza eta mantentze-gimnasia.

Como sabrás, caminar al menos 30 minutos al día es para ti un excelente ejercicio físico que no requiere más que un par de zapatillas, pero no te olvides de:

- ✓ *Ir a una tienda especializada para que te asesore el calzado en función de las características de tus pies, de tu peso, del tiempo y del suelo por el que vayas a caminar*
- ✓ *Probarlas siempre, el número varía según marcas y modelos. Mejor por la tarde después de una pequeña caminata y con unos calcetines y las plantillas ortopédicas si las necesitas*
- ✓ *Escoger entre varios modelos después de andar un rato por la tienda y no notar ninguna molestia, fijándote en el pie más grande. Los dedos deben moverse libremente y no tocar la puntera.*

Bicicleta, natación, baile o gimnasia de mantenimiento, por ejemplo, son otras variedades de ejercicio físico que te ayudarán a mantener un nivel normal de azúcar, colesterol, tensión arterial y peso corporal.

Elikaduraren bitartez berreskuratu ariketa egin duzunean gastatutako kaloriak; baina:

- ✓ Denetarik jan, baina behar den kopuruan. Fruta eta barazki gehiago jan, eta koipe saturatu gutxiago (esne osoa, gurina, gazta oso onduak, haragia eta hestebeteak).
- ✓ Ahal delarik, hartu gaingabetutako esnea eta jogurtak, gazta freskoa, laboreak eta ogi integrala, indioilarra edo oilaskoa eta arraina. Ahalik eta gutxien kontsumitu gatzak, azukrea, gozokiak, azukredun edariak, frijitu eta opil industrialak eta janari lasterren bidezko elikadura.

Recupera las calorías gastadas durante el ejercicio con la alimentación, pero:

- ✓ *Come de todo con moderación, aumentando la ingesta de frutas y hortalizas y disminuye el consumo de grasas saturadas: leche entera mantequilla, quesos muy curados, carne y embutido.*
- ✓ *Toma preferentemente la leche y los yogures descremados, el queso fresco, cereales y pan integral, pavo o pollo, pescado y restringe severamente la sal, el azúcar, las golosinas, las bebidas azucaradas, los fritos y bollería comerciales y la alimentación a base de comidas rápidas.*

A la salud por el deporte



Kirola Osasunaren Bidea



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia



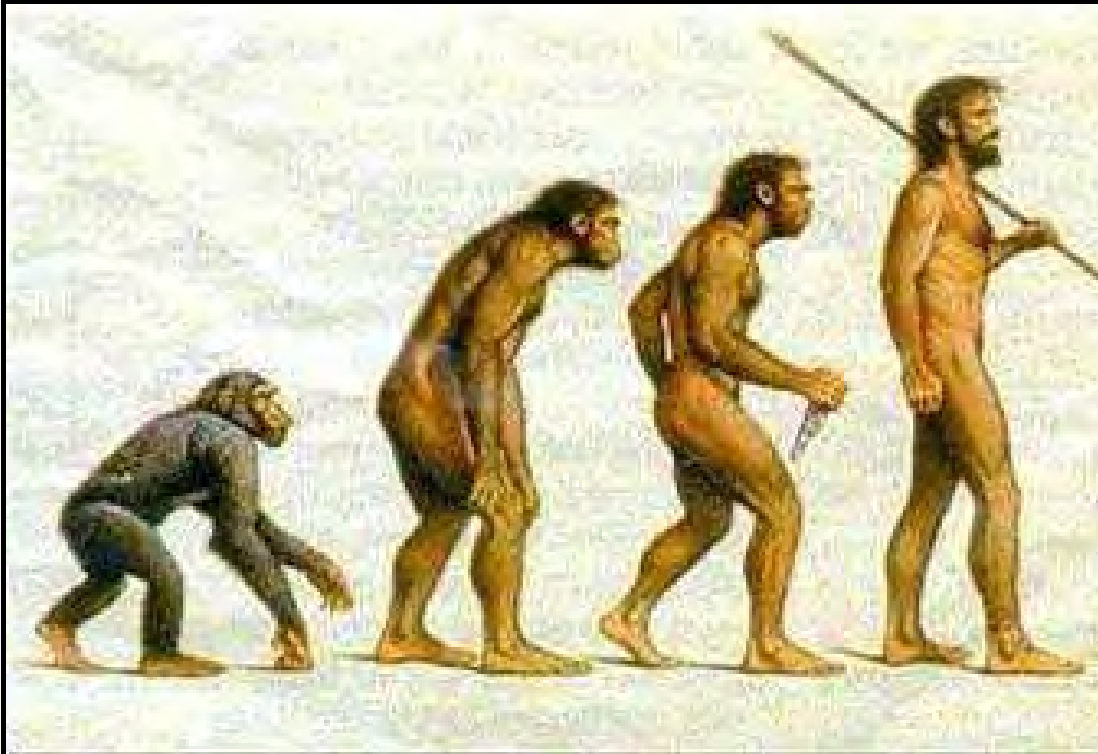
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia

¿Y sin ejercicio físico?



Resaltar la importancia del ejercicio físico

- La “Ginasia” NO debe ser una “maría”
 - ¡Es una necesidad vital!



- XIX: pensamiento
- XX: acción
- XXI:

¡Acción... meditada!



1000

1000

1000

1000