

¡El ejercicio regala vida!

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] El cuerpo humano fue creado para estar en movimiento, pero la vida moderna urbana, con todas las comodidades y tecnología que buscan la ley del menor esfuerzo, ha contribuido a convertir a las personas en seres sedentarios; esto, a su vez, es una de las causas del alarmante aumento en el número de personas obesas o con sobrepeso.

[Pat Crawford, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California y codirectora del Centro Dr. Robert y Verónica Atkins para el Estudio del Peso y la Salud en UC Berkeley:] La obesidad es una condición de desequilibrio energético. Las calorías que estamos consumiendo exceden la cantidad de energía que estamos gastando, y hoy esto se considera el principal problema de salud en Estados Unidos, alcanzando niveles que no se habían visto en la historia de la humanidad. Tenemos personas que consumen un exceso de calorías por encima y más allá de sus necesidades; esto está pasando por muchas razones, siendo una de ellas nuestro estilo sedentario de vida.

[Narradora:] Para combatir la carencia de actividad física, educadoras de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California incluyen la actividad física en sus clases de nutrición.

Por ejemplo, en Modesto, con la ayuda de varias organizaciones comunitarias, se ofrece un programa de verano que incluye caminatas, yoga, ciclismo, zumba, karate, juegos y talleres de nutrición; las actividades están dirigidas a familias de bajos ingresos puesto que durante las vacaciones, los niños tienen más tiempo libre y es más probable que pasen más tiempo sentados frente a la tele y jugando videojuegos.

Es responsabilidad de los padres enseñar a sus hijos a estar activos. Cuando inculcan esta costumbre desde la niñez, a la par con la lectura y la buena alimentación, están enseñando un hábito saludable que perdura toda la vida.

Pero para que los padres puedan enseñar, primero tienen que practicar ellos mismos una vida físicamente activa, aun cuando estén muy ocupados. Por eso las educadoras de la UC también promueven la idea de hacer ejercicio en los ratos de descanso en el trabajo; unos pocos minutos de ejercicio ayudan a combatir el estrés, evitar problemas de salud relacionados con la falta de actividad y contribuye a un mejorar desempeño laboral.

Recientemente decenas de nutricionistas y educadoras del programa CalFresh de la Universidad de California asistieron a talleres de entrenamiento en Sacramento. Allí se recalcó la importancia de incluir la actividad física en sus programas de nutrición, algo que es una práctica común en muchas de las clases de Extensión Cooperativa.

[Jane González, educadora de nutrición en el condado de Fresno:] Lo que yo hago en mis clases me encanta bailar como digo, cargo una bocinita y me presentó les digo que yo voy a darles una lección corta de nutrición pero me encanta también poner la música les digo a todos mis participantes: 'ustedes yo creo se olvidan de estirarse en las mañanas, estar activos'. Entonces prendo mi bocinita, pongo mi Pandora en mi celular y unos 10 minutos y es divertido es como un rompehielos también que utilizo en mis clases donde nos podemos mover y hacer un poco de ejercicio".

[Narradora:] En el condado de Tulare, una de las educadoras ofrece la clase “De cero a zumba.

[Elia Escalante, educadora de nutrición en el condado de Tulare:] Y eso es de levantar la gente que está sentada al cero que no hace nada más estar sentados en la silla a levantarse animarse un poquito con música de salsa, cumbia, verdad, algo que se pueda mover el cuerpo y todo el tiempo les digo muévele muévele, levántense es tiempo de hacer nuestra zumba de cero a zumba y en diez minutos hacemos nuestro ejercicio, nos sentimos rete bien y listos para seguir adelante con la siguiente actividad. So es mucho beneficio levantarse, moverse hacer algo para vivir una vida mejor y más larga”.

Para informarse acerca de clases de nutrición y actividad física, comuníquese con su oficina local de Extensión Cooperativa en su condado o visite este sitio:
<http://ucanr.edu/Oficinas>.

[Cierre:] Clases gratuitas de nutrición y actividad física - <http://ucanr.edu/Oficinas>.