

Ejercicio y salud

Determinar con precisión los efectos del ejercicio en la mente y el cuerpo es complicado por las variables que es necesario tomar en cuenta. La mayoría de los estudios no han podido demostrar que el ejercicio provoque cambios en el estado de salud de una persona, sólo que los que practican algún deporte tienden a ser más saludables que los que no. Para probarlo, es necesario llevar a cabo estudios donde un grupo haga ejercicio y otro no. Pero aún así, no es posible controlar la genética ni el ambiente familiar de los participantes y por eso realizar estudios en gemelos idénticos es muy valioso, ya que ellos comparten la información genética y tienen una historia común.

Se han realizado estudios en gemelos idénticos pero de estilos de vida diferentes. Estos estudios demostraron que la salud de los sedentarios fue más deficiente. Incluso se reportaron casos de muertes prematuras en este grupo. Pero no se habían hecho este tipo de estudios comparativos en gemelos jóvenes. Con este objetivo, investigadores de la Universidad de Jyväskylä, Finlandia, recurrieron a la base de datos llamada *FinnTwin 16*, que contiene información sobre la salud de gemelos idénticos a los que se les ha seguido la pista desde que tenían 16 años de edad.

Los investigadores buscaron hermanos de entre 20 y 25 años y que tuvieran hábitos de ejercicio muy distintos, lo que resultó complicado, porque por lo general los participantes mantenían las rutinas de ejercicio que habían aprendido de niños.

Finalmente localizaron a 10 pares de gemelos idénticos en los que un hermano se ejercitaba regularmente y el otro no. Las diferencias de estilo de vida no tenían más de tres años.

Los científicos invitaron a los gemelos a los laboratorios de la universidad y les hicieron estudios para determinar su condición física y estado salud.

Los hombres sedentarios tuvieron menor resistencia física, un porcentaje de grasa corporal mayor y algunas señales de resistencia a la insulina, que es un indicador de la probable aparición de problemas metabólicos. Los gemelos tenían dietas muy similares independientemente de sus rutinas de ejercicio, lo que permitió descartar que la comida contribuyera significativamente a las diferencias de salud.

Los gemelos más atléticos tenían más materia gris que los sedentarios, especialmente en las áreas del cerebro que participan en el control motor y la coordinación. Estas diferencias se desarrollaron en lapsos breves, lo que subraya el efecto que tiene a corto plazo el ejercicio (o el dejar de hacerlo) en la salud, según el director de la investigación, Urho Kujala. Los resultados fueron publicados en la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* del mes de marzo.

Información y calidad

Vivimos en la era de la información. Las últimas décadas han traído cambios radicales, y cada vez más acelerados, en la manera en que ésta se genera y se difunde.

Hace unos años uno tenía que acercarse a una biblioteca para buscar en libros, lenta y algo trabajosamente, los datos que necesitaba. Hoy internet hace posible encontrar casi cualquier dato en cuestión de minutos, sin moverse de la silla.

Sin duda esto es bueno: nunca la información había estado tan fácil y rápidamente al alcance de cualquiera, en forma prácticamente gratuita. Pero no todo es maravilloso: tal “gratuidad” es relativa. Sólo es real para quien vive donde hay electricidad y conexión a internet disponibles y confiables, y que además tenga una computadora, tableta o al menos un teléfono “inteligente”. Y que domine el no sencillo arte de navegar por internet. El porcentaje de ciudadanos mexicanos con acceso a internet sigue siendo bajo, aunque aumenta continuamente: en 2013 era de 51.2%. Casi la mitad de la población sigue desconectada.

Hay otros problemas: la amplia disponibilidad de información, que puede ser instantáneamente difundida a través de páginas web, blogs y redes sociales, hace que al mismo tiempo que la información de calidad circula más ampliamente también lo haga la “desinformación”: información engañosa o manipulada para promover ciertas posturas ideológicas. Circulan ampliamente datos falsos o dudosos, presentados en forma atractiva, mientras que la información confiable es fácilmente ignorada o suprimida.

Un ejemplo grave de desinformación son las campañas para hacer creer a la población que las vacunas pueden ser dañinas para la salud de los niños (cuando, por el contrario, han permitido prevenir o eliminar varias de las enfermedades más graves conocidas).

El doctor Steven Novella, médico y bloguero promotor de la ciencia y el pensamiento crítico, señala que la “Universidad de Google” (la posibilidad de hallar cualquier información en internet) hace que muchas personas crean que pueden convertirse en expertos en un tema sólo con navegar un poco y leer unos cuantos textos. Además, advierte del peligroso “sesgo de confirmación”: la tendencia humana a valorar más los datos que coinciden con nuestras creencias y prejuicios que los que los contradicen. Internet facilita enormemente esto. Finalmente, las redes sociales fomentan que tengamos contacto sólo con gente que comparte nuestras opiniones.

¿Qué hacer? Tratar de buscar información equilibrada; desconfiar de nuestras certezas; aplicar y fomentar el pensamiento crítico; verificar las fuentes de nuestra información, y tener cuidado con lo que difundimos.

No hay que olvidar que, como ha dicho el filósofo español Fernando Savater, no es lo mismo información que conocimiento, ni conocimiento que sabiduría.