

## KATY BOWMAN

## "Nuestros antepasados estaban todo el día moviéndose"

Katy Bowman es científica biomecánica con formación en Física, Fisiología, Anatomía e Ingeniería. Directora del Restorative Exercise Institute en California y gran autoridad en EE.UU. en temas de corrección postural, movimiento natural y su impacto en la salud, acaba de publicar en nuestro país los libros "Mueve tu ADN" y "Adiós a la silla" (editorial Sirio). Katy Bowman nos revela la conexión que existe entre muchas de las enfermedades que padecemos hoy en día y la falta de movimiento en nuestra vida cotidiana. Con ella charló Javier Bolufer.

Foto: EcoArchivo



Katy Bowman es científica biomecánica

En "Mueve tu ADN" desvela los aspectos científicos que hay detrás de nuestra necesidad de movimiento, incluso a nivel celular. Examina la diferencia entre los movimientos que eran típicos en la vida de un cazador-recolector y los que realizamos hoy en día en la sociedad moderna. También muestra los perjuicios que puede acarrear el deporte, entendido como "vitaminas de movimiento", en lugar de abordar directamente la causa real de nuestros problemas de salud, que no es otro que el sedentarismo. Pasar tantas horas al día delante del ordenador, sentados bajo la misma luz fluorescente y en la misma postura no es sano ni productivo. En el libro "Adiós a la silla" la autora nos muestra cómo lograr ganar en productividad, reducir dolores crónicos y mejorar sensaciones mientras trabajamos, ya sea en casa o en la oficina. Ese pequeño descanso de la silla se convertirá a la larga en más años de vida.

**-¿En qué medida enfermamos porque nos movemos poco y mal?**

-Si atendemos a las recomendaciones para resolver o curar muchas, e incluso la mayoría de las dolencias, observaríamos que éstas se encuentran en el "ejercicio".

Cuando, además, atendemos a los factores de riesgo, entre ellos se encuentran la falta de ejercicio. Claramente, el movimiento te protege de alguna manera. Por otro lado, están las personas que ya realizan ejercicio y tienen las mismas dolencias que los que no se mueven: podríamos entender que no se están moviendo de una forma correcta, lo que se podría corregir con un entrenador personal o fisioterapeuta. Una persona puede ser un corredor de maratones y, sin embargo, no tener sus articulaciones en forma. Lo cual nos indica que debemos esmerarnos en tener la dosis adecuada de movimiento. La "dosificación" apropiada del movimiento, lo que sería el perfil saludable de una dieta óptima del movimiento, está todavía por descubrir.

## LAS ENFERMEDEADES

**-¿Cuáles son las enfermedades que más tienen que ver con esas carencias?**

-Todas las dolencias o enfermedades que mencionan al ejercicio como forma de tratar los síntomas o reducir el riesgo. Entre estas se encuentran las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, problemas con las articulaciones y huesos, como la osteoartritis y la osteoporosis...



Las portadas de sus dos últimos libros publicados por Sirio en España

**-¿Qué método propone usted para compensar la situación?**

-Movimiento, naturalmente. Sin embargo, además de decir "vamos a movernos más", he prestado atención a las razones que la gente da para no moverse más. Tal vez una parte de su cuerpo les duele cuando se mueven, así que por eso no lo hacen. O tal vez sus vidas están tan llenas de responsabilidades —trabajo, familia, entorno social— que no ven dónde encajar más ejercicio. En estos casos, la descomposición de movimientos más grandes en otros más pequeños puede ayudar a facilitar el movimiento de una manera más frecuente en el tiempo.

## LOS ANCESTROS

**-¿Vivimos de espaldas a la forma en que vivían nuestros ancestros?**

-Nuestros antepasados se movían todo el tiempo para encontrar comida, para construir un refugio, para encontrar un compañero, para hacerse sus propias ropas, para tejer canastas, para encender fuegos, para llevar agua. Creo que no experimentaremos todo nuestro potencial de salud hasta que nos movamos con frecuencia, todo el día, de una manera que refleje la manera en la que se movían nuestros antepasados. Eso significa trepar, cavar, caminar, ¡millas!, sentarse en el suelo, cargar cosas pesadas. Y para movernos tanto como nuestros antepasados, nuestro movimiento necesita ser integrado completamente con nuestras vidas, ¡nadie cuenta con 8 horas diarias para pasarlas en el gimnasio!

**-Si no estamos enfermos, ¿qué podemos hacer para prevenir enfermedades, con qué movimientos?**

-Podemos movernos con frecuencia, todo el día, con gran variedad, en la propia naturaleza y en grupo si queremos.

**-¿Por qué ha escrito el libro? ¿Por qué cree que era necesario explicar todo esto? ¿Nadie más lo ha dicho?**

-Escribo todos mis libros para ayudar a la

gente a aprender porque el movimiento es necesario, pero también indico que ese movimiento puede ser posible en muchas situaciones que tradicionalmente no están asociadas al movimiento, como la actividad en casa, en el trabajo, en todas las áreas, además de en el gimnasio. Es vital que entendamos cómo el movimiento nos afecta todo el tiempo, incluyendo a todas nuestras células, y cómo una falta de movimiento también lo hace. También es importante que seamos capaces de pasar lentamente de nuestras vidas sedentarias a otras más activas. Por esto, incluyo tantos ejercicios que parecen pequeños. Si un pie está dolorido y te impide caminar 20 millas, entonces tenemos que trabajar en restablecer ese rango completo de movimiento. Pequeños pasos nos llevan a grandes viajes.

### EL SEDENTARISMO

-¿El sedentarismo es tan dañino como el tabaquismo?

-Como se ha mencionado anteriormente, el sedentarismo es un factor de riesgo en un número enorme de enfermedades graves. Creo que la pregunta no tiene que ser tanto "¿Ser sedentario es tan perjudicial como fumar?"... Debería bastar con saber que es muy perjudicial en sí mismo.

Javier Bolufer



Foto: EcoArchivo

Katy invita al público a tomar otro tipo de posturas para mantener su salud.

## EL FUTURO EN BUSCA DE LA CALIDAD DE VIDA

-¿En el futuro se vivirá más pero con menor calidad de vida? ¿Lo que usted propone mejora la calidad de vida en la tercera edad?

-Se observa que, si bien hemos sido capaces de alargar la vida, no hemos sido capaces de mejorar la calidad de la misma. Así que, en lugar de hacer ejercicio para tener mejores resultados en pruebas médicas asociadas a nuestro riesgo de muerte, me encargo de entrenar para que realicemos mejor las tareas que nos provocan alegría en nuestras vidas. Como salir del piso y jugar con nuestros nietos, ir de excursión y acampar en lugares hermosos, caminar una semana o un mes realizando algún tipo de peregrinación especial... Sumar años a nuestra vida no es el objetivo, es sumar vida a nuestros años.

**TÚ ELIGES EL**  
*Momento*

**Un snack ideal para  
consumir a cualquier hora**

[WWW.BIOCOP.ES](http://WWW.BIOCOP.ES)

AGRICULTURA  
**Biocop**  
BIOLÓGICA