

La salud en el Islam (parte 4 de 4): Estado físico y el ejercicio

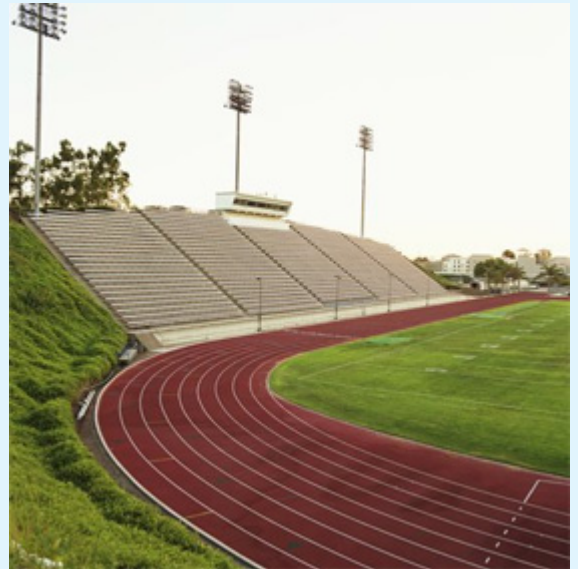
Descripción: El ejercicio es parte integral de la vida de un musulmán.

Por Aisha Stacey (© 2011 IslamReligion.com)

Publicado 25 Jul 2011 - Última modificación 25 Jul 2011

Categoría: [Artículos](#) > [Sistemas en el Islam](#) > [Salud y nutrición](#)

El Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones de Dios sean con él, dijo que un creyente fuerte es mejor que uno débil^[1]. Él estaba hablando en términos de fe y de carácter, pero indicando también que la fortaleza física, es decir, la salud y el estado físico óptimo, son deseables, puesto que Dios nos dio los medios para alcanzar tal fuerza. El enfoque holístico de la vida y de la salud en el Islam nos ofrece la capacidad de mantenernos fuertes y saludables. Si Dios decreta que la enfermedad o las lesiones sean parte de nuestras vidas, entonces el Islam nos proporciona las formas y los medios para aceptar e incluso estar agradecidos por las pruebas y exámenes que nos envuelven.



Este artículo, el final de una serie de cuatro sobre el enfoque holístico de la salud en el Islam, examinará lo que el Corán, el Profeta Muhammad, y los eruditos del Islam han mencionado sobre el estado físico y el ejercicio. En una serie de artículos aparte veremos cómo el Islam sugiere que nos comportemos cuando somos golpeados por la enfermedad o las lesiones.

Los creyentes en el Islam deben cuidar de su salud espiritual, emocional y física. Nuestros cuerpos, la más compleja de las maquinarias, nos han sido otorgados por Dios en préstamo. No deben ser abusados ni tratados con negligencia, sino mantenidos en buen estado. Como se discutió anteriormente, la dieta y la nutrición juegan un papel importante para mantener la mejor salud posible, y esto también lo hace un estilo de vida que incluya el ejercicio. El Islam hace énfasis en una dieta simple combinada con el ejercicio físico.

Cumplir con las obligaciones de tres de los cinco pilares del Islam requiere que los musulmanes tengan buena salud y buen estado físico. La realización de las cinco oraciones diarias es en sí misma una forma de ejercicio, sus movimientos prescritos involucran todos los músculos y articulaciones del cuerpo, y la concentración durante la oración alivia el estrés mental. La buena salud es necesaria si uno pretende ayunar el mes de Ramadán, y la realización del Hayy (o peregrinación a La Meca) es una tarea ardua que requiere de muchos días de duro esfuerzo físico.

El Profeta Muhammad aconsejaba a sus seguidores trabajar, ser enérgicos y comenzar

el día temprano, que son condiciones para un cuerpo saludable. Él dijo: **"Oh Dios, bendice las primeras horas de la mañana para mi nación"**[2]. La obesidad o una dieta inadecuada, la pereza y la debilidad, son todas aflicciones por las que seremos llamados a rendir cuentas. A pesar de que la prevención de enfermedades y lesiones está a menudo fuera de nuestro control, hay muchas condiciones que las provocan o agravan por nuestra falta de atención a la dieta y el estado físico. El Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones de Dios sean con él, dijo: **"Cualquier acto en el que no se recuerda a Dios es bien una distracción o falta de atención, con excepción de cuatro acciones: caminar de un blanco a otro [mientras se practica el tiro], entrenar a un caballo, jugar con la familia y aprender a nadar"**[3].

El Profeta Muhammad y sus compañeros estaban naturalmente en buena forma física. La vida era más dura, se cubrían largas distancias a pie, los hombres cazaban y cultivaban sus alimentos para sobrevivir, y no había recreaciones inútiles para producir pereza y desperdiciar muchas horas que de otro modo serían tiempo constructivo. El siglo XXI contiene muchas distracciones y formas de entretenimiento que incitan a la pereza e inducen la mala salud.

A pesar de que el avance tecnológico tiene muchos beneficios, es importante no desperdiciar tiempo frente al televisor o la consola de juegos en detrimento de nuestra salud. Se ha demostrado concluyentemente que la obesidad en niños se incrementa con el aumento de horas que ellos ven televisión[4]. Otros estudios han indicado que esto es igualmente cierto en adultos. El ejercicio, por otra parte, tiene muchos beneficios.

El ejercicio incrementa el tono muscular, mejora la flexibilidad, mejora la resistencia, fortalece el corazón y combate la depresión. El ejercicio también ayuda a lograr pérdida de peso significativa. El ejercicio aeróbico combate las enfermedades del corazón y la presión sanguínea alta, y reduce el riesgo de diabetes, mientras que el entrenamiento incrementa la fortaleza muscular y reduce la grasa, aumenta la densidad ósea, combate el dolor de espalda y la artritis, y mejora la salud mental en general.

El respetado erudito musulmán Imam Ibnul-Qaiem declaró que el movimiento ayuda al cuerpo a eliminar los restos de comida de una forma muy normal, y fortalece el sistema inmunológico del cuerpo. También declaró que cada órgano del cuerpo tiene su propio deporte (o movimiento) que es adecuado; y que montar a caballo, el tiro con arco, la lucha libre y las carreras, son deportes que benefician todo el cuerpo[5].

El ejercicio y el estado físico juegan una parte integral en la vida del musulmán; sin embargo, no deben ir en detrimento de las obligaciones religiosas ni deben atentar contra el tiempo compartido con los miembros de la familia. De acuerdo con el enfoque holístico de la vida, que es el Islam, cada cosa debe hacerse con moderación. No hay permisividad con el comportamiento extremista o fanático. Permitir que un régimen de ejercicios o un deporte tome el control de su vida está en contra de las enseñanzas del Islam que llaman a un camino intermedio y un enfoque balanceado. El ejercicio y el estado físico no deben involucrar la mezcla innecesaria de personas de ambos sexos ni el vestir ropas que expongan las partes del cuerpo que deben mantenerse cubiertas.

El Islam anima a todo lo que promueve la renovación mental o la revitalización del cuerpo, siempre que no conduzca ni se relacione con el pecado, cause daño ni obstaculice o retrase las obligaciones religiosas. Las tradiciones del Profeta Muhammad indudablemente fomentan la participación en actividades deportivas como forma de promover un estilo de vida saludable y fomentar el amor fraternal y la unión familiar.

En una narración registrada por el Imam Al Bujari (un erudito que compiló Tradiciones Proféticas) declara que "el Profeta pasó al lado de algunas personas de la tribu de Aslam mientras competían en tiro con arco (en el mercado). Él les dijo: **'Disparen, hijos de Ismael (el Profeta), su padre fue un tirador experto. Disparen, y yo estoy con tal equipo'**. Uno de los dos equipos dejó entonces de disparar. El Profeta preguntó: **'¿Por qué no disparan?'** Ellos contestaron: '¿Cómo podemos disparar mientras estás con ellos (el otro equipo)? Entonces él dijo: **'Disparen, y estoy con todos ustedes'**. En otra tradición, la amada esposa del Profeta Muhammad, 'Aisha, menciona su amor por los juegos y los deportes. Ella dijo: "Corrí con el Profeta y le gané. Más tarde, cuando aumenté un poco de peso, corrimos de nuevo y él ganó. Entonces dijo: 'Esto cancela aquello' (refiriéndose a la carrera anterior)"[\[6\]](#).

Un verdadero creyente reconoce la maravilla del cuerpo humano y agradece al Creador. Esta gratitud la muestra en el cuidado y la atención que da a mantener una salud óptima. El enfoque holístico de la salud en el Islam cubre todos los aspectos de la mente, el cuerpo y el alma. Una persona realmente consciente de la salud combina dieta, nutrición y ejercicio con el recuerdo de Dios y la intención de cumplir todas sus obligaciones religiosas.

Endnotes:

[\[1\]](#) *Sahih Muslim.*

[\[2\]](#) Imam Ahmad.

[\[3\]](#) *At Tabarani.*

[\[4\]](#) Estos resultados fueron reportados en un estudio de investigadores de la Universidad de Buffalo, la Universidad Johns Hopkins, el Instituto Nacional de Cáncer, y los Centros para el Control de Enfermedades, y reportado en Crespo, Carlos J. Dr.PH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (2001, Marzo 15). Consumo televisivo, consumo de energía y obesidad en niños estadounidenses. Archivos de Medicina Pediátrica y Adolescente, 155, 360-365.

[\[5\]](#) *Zad Al Ma`ad.*

[6] *Sahih Al-Bujari*.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/1904>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.