COFT
Col·legi Oficial de Farmacèutics de Tarragona

Els beneficis de l'activitat física

S'acosta l'estiu i són molts els interessats a posar-se en forma. Una de les claus, tant en aquests moments com la resta de l'any, és la realització d'activitat física regular amb la intensitat adequada a les característiques i necessitats individuals.

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa, convé perquè:

1. Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.
2. Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.
3. Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i créixer millor, més alegres i més sans.

A més, **fer activitat física de manera regular és cuidar-se**, perquè tot el cos en surt beneficiat:

COR: redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.
ARTÈRIES: ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.
ARTICULACIONS: enforteix el músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.
SISTEMA NERVIÓS: ajuda a mantenir-lo en bona forma.

EL QUE CONVÉ:

PERSONES ADULTES: com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada 5 o més dies per setmana.
PERSONES GRANS: com els adults, adaptant la intensitat i incloent exercicis específics de força, flexibilitat i equilibri.
INFANTS I GENT JOVE: com a mínim 1 hora d'activitat física moderada cada dia.

Atenció: cal que consulteu el metge si teniu la intenció d'augmentar molt la intensitat o el volum de les activitats que feu normalment.

ALGUNS CONSELLS:

Trieu activitats que us agradin.
Si no teniu temps, podeu anar sumant minuts actius durant el dia.
Si us va millor, o si ho preferiu, podeu combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o en bicicleta, gimnàstica, exercici planificat). N'obtindreu més beneficis.
Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit.

RECOMANACIONS SEGONS EL NIVELL ACTUAL D'ACTIVITAT FÍSICA

- Si no practiqueu cap activitat física de manera regular.
Hauríeu de començar progressivament i afegir alguns minuts d'activitat física cada dia, fins a arribar a 30 minuts d'activitat moderada al dia.

- Si ja feu alguna activitat, però menys que la recomanada.
Hauríeu d'intentar arribar a les recomanacions, és a dir, 30 minuts o més d'activitat física moderada, cinc dies o més per setmana (si ho preferiu, 20 minuts o més d'activitat física intensa tres dies o més per setmana).

- Si ja practiqueu de manera regular activitats d'intensitat moderada durant 30 minuts al dia, cinc dies o més a la setmana.
Molt bé, però si augmentéssiu la durada o la intensitat de les activitats que practiqueu aconseguiríeu encara més beneficis per a la salut.

30 minuts d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis:

15 minuts:
pujant escales
saltant a corda
corrent 2,5 km
recorrent 6,5 km amb bicicleta

20 minuts:
jugant a bàsquet
fent natació

30 minuts:
fent gimnàstica a l'aigua
ballant
caminant 3 km a bon pas
recorrent 8 km amb bicicleta

40 / 60 minuts:
netejant vidres, el terra, el cotxe...

I recordeu: davant qualsevol dubte consulti el seu metge o farmacèutic.