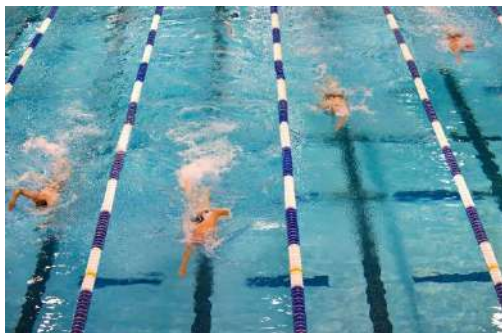




Avui dia resulta evident que portar una **vida activa** millora la **salut**, el **benestar** i la **qualitat de vida** a qualsevol edat, permet viure més temps de manera independent i ajuda a prevenir les malalties cròniques. L'esport és **un dels millors mètodes per prevenir problemes de salut cardiovascular**. No obstant això, no tots els tipus d'exercici són iguals. El que millora la salut cardiovascular és l'**exercici aeròbic**, o "exercici amb oxigen": aquell que fa al seu cos utilitzar oxigen extra i calories de forma contínua.

## ➔ Quins beneficis ens aporta l'esport?:

- **La incorporació a la rutina diària d'una activitat física constant i moderada** indueix una sèrie de canvis fisiològics a l'organisme que van més enllà del fet de cremar calories, reduir greix i mantenir la massa muscular. A més d'afavorir la pèrdua de pes i millorar la relació amb el menjar i el mateix organisme, l'activitat física **indueix una modificació de la composició del cos i del funcionament del metabolisme** i els sistemes (circulatori, respiratori, etc.).
- **L'exercici físic diari és una forma de millorar la salut cardiovascular** perquè actua sobre fronts diferents:



- **Redueix la pressió arterial**, afavorint el control de la hipertensió.
- **Augmenta** la secreció de colesterol HDL (**colesterol bo**), reduint la taxa de colesterol a la sang.
- Indueix un **descens dels nivells de triglicèrids**.



- **Disminueix la producció d'insulina**, ajudant a **controlar la diabetis tipus 2** i afavorint l'assimilació de nutrients i la seva arribada a les cèl·lules dels diferents teixits, a més de reduir la captació i l'acumulació de greix.

Pla General d'Activitats Preventives 2019

## ➔ **Altres beneficis de l'activitat física**

Portar una **vida activa** millora la **salut** i el **benestar**, a més d'afavorir a les persones adultes el fet que es produeixi un **envelliment saludable**.

En general, tenir una **vida activa** que inclogui l'exercici físic ajuda a prevenir problemes de salut:

- **Alleugereix l'estrès**, redueix els símptomes d'ansietat, i millora la qualitat del son.
- **Redueix el risc de depressió**.
- **Ajuda a controlar el pes corporal**.
- **Prevé malalties musculars i osteoporosi**.
- **Redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, càncer de mama i còlon**.
- **Millora l'evolució d'algunes malalties cròniques** com la hipertensió, la diabetis, la hipercolesterolèmia i l'obesitat.
- **Augmenta la capacitat pulmonar**.
- **Incrementa la força i la massa muscular**.
- **Augmenta la capacitat aeròbica**.
- **Redueix la massa grassa**.



## ➔ **Què he de tenir en compte a l'hora de fer activitat física?**

Si es practica o es decideix practicar una **activitat física** cal tenir en compte una sèrie de **recomanacions** útils recollides de l'experiència esportiva:

- Busca la teva pròpia motivació i **planifica les activitats d'acord amb la teva condició física**.
- **Sol·licita una valoració mèdica** prèvia per conèixer la teva forma física abans de programar l'exercici, especialment si has patit o pateixes alguna malaltia (a través d'exploracions físiques, proves d'esforç, electrocardiogrames, etc.).
- **Planteja't objectius raonables** i tria activitats d'intensitat, volum i freqüència d'acord amb aquests.
- **Practica de manera regular l'activitat física** que escullis. És important que et resulti satisfactòria i divertida.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

### Pla General d'Activitats Preventives 2019

