



La **inactivitat física** o falta d'exercici (**sedentarisme**) es considera **un dels majors factors de risc** en el desenvolupament de la **malaltia cardíaca** i fins i tot s'ha establert una relació directa entre l'estil de vida sedentari i la mortalitat cardiovascular.

Una persona sedentària té **més risc de sofrir arteriosclerosi, hipertensió i malalties respiratòries.**

➔ El sedentarisme i altres factors de risc cardiovascular:

- El sedentarisme, a més de provocar per si mateix un important mal al nostre sistema cardiovascular, **contribueix a accentuar els efectes** d'altres factors de risc com **l'obesitat, la hipertensió o el colesterol**. Una persona sedentària tendeix a tenir sobrepès, sol fumar i és habitual que tingui una alimentació desequilibrada.



➔ Com prevenir el sedentarisme:

- Mitjançant **l'adopció d'un estil de vida que inclogui la pràctica d'exercici físic** s'aconsegueix la millora de la salut de la persona sedentària i redueix el seu risc cardiovascular. L'exercici permet el manteniment del pes com en el control de les xifres de tensió arterial i colesterol.
- La clau està a modificar els hàbits sedentaris de vida i oci i transformar-los de manera que s'incrementi el nostre nivell d'activitat física i esport.
- En el cas dels adults sedentaris que portin molt temps sense fer cap mena d'exercici és convenient **consultar a un metge**: tan perillós és per a la salut no fer gens d'esport com, en aquesta situació, llançar-se a un exercici exhaustiu i desmesurat de forma aïllada.



Pla General d'Activitats Preventives 2019