

## Exercici físic

L'exercici físic moderat és molt beneficiós per a la nostra salut, a qualsevol edat. Seria ideal adoptar-ne l'hàbit en la infància i mantenir-lo la resta de la nostra vida... Però si no ha estat el cas, amb motivació i algunes recomanacions molt senzilles que ens faran els/les metges/ses de família o des d'infermeria podrem incorporar l'exercici físic en el nostre dia a dia, en el lleure, els desplaçaments, a la feina o a casa, simplement ens cal roba i calçat còmodes.

Ser físicament actiu millora la nostra qualitat de vida, redueix el risc d'infart i d'ictus, i de desenvolupar un càncer, millora la salut dels nostres ossos i músculs, ens ajuda a mantenir en nivells adequats el sucre, el colesterol, el pes o la tensió arterial, i a reduir l'ansietat, l'insomni o l'estat d'ànim depressiu.

Sempre que puguin, les persones amb comportaments sedentaris han de prescindir del vehicle a motor i han de prioritzar l'ús del transport públic o de la bicicleta, substituir l'ascensor per pujar les escales, evitar l'ús de les pantalles en el temps de l'oci i gaudir d'activitats com la jardineria, l'hort, el passeig amb la família o amb el gos per «les rutes del colesterol», i és gratuït!



Un podòmetre ens pot motivar perquè mostra les passes que anem assolint cada dia.

A instal·lacions com centres cívics, casals o clubs podem gaudir d'activitats dirigides, de qualitat i adaptades als nostres gustos personals i al nostre estat de forma (aiguagim, ioga, taitxí, *spin-ning* o balls de saló, per exemple), en companyia i assessorats per professionals que ens ensinistren en les tècniques i, així, minimitzarem el risc de lesió.



Cal posar-se objectius realistes, individualitzats segons l'edat, els problemes de salut i la medicació, i cal que siguin avaluats periòdicament per un professional.

La sessió comença amb un escalfament i finalitza tornant a la calma amb estiraments suaus.

Als adults, per obtenir beneficis en la seva salut se'ls recomana:

- 30 minuts al dia d'activitat moderada almenys 5 dies a la setmana. Es poden fraccionar en trams mínims de 10 minuts (per exemple, caminar de pressa, anar en bicicleta o nedar).
- 25 minuts d'activitat intensa almenys 3 dies a la setmana (per exemple, córrer).
- Cal afegir-hi estiraments i exercicis de força 2 dies a la setmana.

Per als nens es recomana una hora diària d'activitat física moderada tots els dies de la setmana.

Poques setmanes després d'aquests canvis, començarem a notar els beneficis.