

L'exercici físic

Fer exercici és molt saludable. Les persones sedentàries o inactives milloren fent cada dia un exercici físic moderat. L'augment de l'activitat física millora la salut: millora el cor, millora el control de la diabetis, la pressió arterial i el colesterol. Millora la depressió i redueix l'ansietat.

També ajuda a deixar de fumar. Ajuda a prevenir caigudes en gent gran o amb artrosi. Redueix el greix corporal. Disminueix el risc de patir càncer (de mama, pròstata o còlon). Atura la pèrdua de calci dels ossos (osteoporosi). Augmenta la qualitat de vida dels pacients amb bronquitis crònica o que pateixen malalties del cor.

Quant exercici cal fer?

Les persones sedentàries han d'augmentar les activitats diàries i fer-les de manera regular: anar a peu a comprar o a la feina, pujar escales en comptes d'agafar l'ascensor, passejar el gos, fer bricolatge o jardineria... Cal fer com a mínim 30 minuts al dia, cinc o més dies per setmana, no cal que siguin seguits (pot ser la suma de diverses activitats curtes).



Com començar?

El seu metge o infermera el poden orientar sobre el tipus d'exercici que és millor per a vostè. Triï una activitat que li agradi: com caminar ràpid, ciclisme, ballar, córrer, nedar, bàsquet, futbol, tennis...

Fixi's uns objectius realistes. Comenci de forma progressiva.



Com evitar deixar-ho?

Incorpori's a un grup de persones afins a vostè: clubs esportius, casals d'avis, centres excursionistes...

Controli els seus progressos: pot córrer més distància que abans?, o es cansa menys al fer el mateix exercici?...

Com puc prevenir lesions?

Comenci cada sessió amb 5 a 10 minuts d'escalfament, així els músculs i articulacions estaran més flexibles. Fer un exercici esgotador no és sa. No faci més exercici del que li permetin les seves possibilitats (consulti el seu metge).

