



Racó de Salut:

Persona activa- persona feliç

L'activitat física feta cada setmana és bona per a totes les edats. Es tracta de moure el cos, fent esport o qualsevol activitat física, si és regular i constant.

Els beneficis demostrats són:

- Redueix el risc de patir malalties del cor, diabetis i hipertensió arterial.
- Enforteix els músculs, ossos i manté àgils les articulacions.
- Ens sentim millor, amb més energia i a la vegada és relaxant, també dormim millor.
- Ajuda a mantenir un pes saludable, perquè regula la gana i crema greixos i sucre.
- Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer més alegres i més sans.
- Donat que ajuda a controlar els problemes de salut esmentats, si som constants, reduïm o evitem la medicació i, per tant, els seus efectes secundaris.
- Si ens movem a l'aire lliure, coneixem millor el nostre entorn i això ens ajuda a socialitzar-nos amb persones afins i que viuen a prop nostre.

Però què vol dir fer activitat física regular?

- Persones adultes: 30 minuts.

5 o més cops a la setmana (2,5 hores a la setmana).

- Infants i gent jove: 1 hora diària (7 hores a la setmana).

Per arribar a aquest objectiu, és totalment vàlid anar comptant els minuts actius que fem i sumar-los al final del dia o la setmana, fins i tot quan són activitats diferents. És molt útil i ens sorprendrà saber els molts minuts físics que arribem a fer durant el dia, sobretot si ens proposem d'anar sense cotxe per recórrer les distàncies habituals que fem per anar a comprar, a l'escola o la feina. Per poder sumar minuts actius és molt recomanable fer servir un podòmetre o cronòmetre del mòbil. Són molt fàcils de fer servir i n'hi ha de molt bons i gratuïts.

Per tant: ACUMULA

Per als que camineu, per millorar l'efectivitat de la caminada, podeu portar dos bastons. D'aquesta manera, a més de les cames, també es mou la part superior del cos, es corregeix la postura de la columna i es modera la pressió sobre turmells, genolls i malucs. I, a més a més, crema més energia

que la caminada tradicional.

És molt important portar roba adequada i sobretot el calçat, així ens sentirem més còmodes, evitarem lesions i millorarem l'efectivitat de l'exercici. Després ens podem canviar ràpidament a la feina o a l'escola, si cal. Recordeu de portar aigua.

Tenim molt a prop nostre una ampla xarxa de rutes saludables per fer activitat física a l'aire lliure. Podeu consultar a la web de l'Ajuntament i a la biblioteca també trobareu més informació.

Més informació:

Canal Salut: canalsalut.gencat.cat

Pla d'Activitat Física Esport i Salut: pafes.cat

061 CatSalut Respon

Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes

* A la Biblioteca Ca l'Oliveres trobaràs una selecció de llibres sobre la temàtica tractada. També pots consultar el prestatge virtual de "Salut" que ofereix la Biblioteca virtual de la Diputació de Barcelona. <http://bibliotecavirtual.diba.cat/salut>

