

Beneficios de la actividad física

¿Cuáles son los principales beneficios de realizar actividad física?

- Te fortalece el corazón y los pulmones.
- Te da más energía.
- Te ayuda a bajar la presión arterial.
- Te ayuda a bajar el colesterol en la sangre.
- Te ayuda a mantener baja la glucosa y disminuir a la larga la toma de medicamentos.
- Te ayuda a sentirte mejor anímicamente.
- Te reduce la tensión y el estrés.
- Te ayuda a dormir mejor.
- Te ayuda a que el cerebro se renueve en todas sus funciones.

Mantente activo/a:

- En la vida adulta debes hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada todos los días para disminuir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de la diabetes, así como para evitar un aumento de peso no saludable.
- Durante los primeros 15 minutos el cerebro registra que el cuerpo se está preparando para la actividad física e inicia un proceso de liberación de hormonas (adrenalina, serotonina, entre otras). Además, el cuerpo genera una temperatura que propicia que los músculos liberen ácido láctico, poniéndolos en un estado ideal para fortalecerlos o estirarlos.
- La actividad física también frena la resistencia a la insulina y contrarresta la formación de triglicéridos. A la par de una alimentación adecuada favorece la producción de colesterol “bueno” (HDL).
- Otro aspecto importante de la actividad física es que ayuda a la producción de endorfinas, sustancias que inducen una sensación de bienestar y una mejor percepción del estado de salud.
- Todas las personas son diferentes y cada cuerpo tiene distintas necesidades, esto varía si eres mujer u hombre, si eres infante, adolescente, adulto o adulto mayor, pero en cualquier etapa de la vida siempre se puede disfrutar de los beneficios de la actividad física si se hace por lo menos 30 minutos al día.
- Aumenta la actividad física de manera consistente y creativa, por ejemplo cuando realices tareas domésticas o durante tus actividades sociales.