

¿Qué sucede en nuestro cuerpo mientras realizamos actividad física?

Con la actividad física el cuerpo se beneficia de diferentes maneras. Además de reducir el nivel de glucosa en la sangre, mejora la calidad de la oxigenación, fortalece los huesos y los músculos, mantiene la mente más despierta y disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los beneficios de la actividad física

CEREBRO

Mejora la capacidad de respuesta a reacciones de alarma y ante cualquier estímulo; mejora la memoria y la capacidad de retener conocimiento nuevo; aumenta la destreza de todos los movimientos; mejora la calidad del proceso de descanso e induce un sueño profundo.



CORAZÓN

Mejora la presión arterial aumentando la cantidad de sangre en movimiento; fortalece las paredes del músculo cardíaco; disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno; ayuda a prevenir infartos y angina de pecho; mejora la limpieza celular; y mejora la vida sexual.



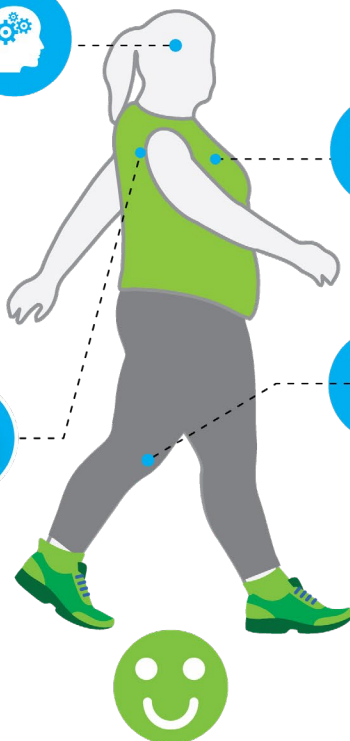
PULMONES

Aumenta la fuerza y la resistencia de los músculos respiratorios; permite aprovechar mejor todo el oxígeno y mejora el intercambio de gases (O₂ y CO₂).



HUESOS Y MÚSCULOS

Ayuda a hacer más resistentes y flexibles las fibras musculares y fortalece los tendones y las articulaciones. También ayuda a mantener la postura erguida; incrementa la fuerza para realizar labores cotidianas; previene la artrosis y los dolores musculares debidos a la inactividad; mejora el equilibrio; y previene la porosidad en los huesos.



BIENESTAR EMOCIONAL

Mejora el estado de ánimo generando una sensación de bienestar, vigor y entusiasmo; estimula la liberación de endorfinas, las cuales generan una sensación de júbilo que puede durar más de 4 horas; disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión.