

## L'ACTIVITAT FÍSICA, ESSENCIAL PER A LA SALUT

En el dia a dia no em canso d'aconsejar als meus pacients la necessitat de practicar exercici físic d'una manera regular. Puc ser més o menys pesada en aquest tema, però vull fer entendre a la població en general que l'exercici físic és molt important per a mantenir un bon nivell de salut. Moltes persones em diuen que no poden, que no tenen temps, que els fa mandra...

Als qui em diuen que no poden, els responc que sempre hi ha alguna cosa o altra que poden fer; no és qüestió de començar amb un exercici físic d'intensitat molt forta, sinó per un de baixa intensitat i, de mica en mica, anar augmentant-la fins al nivell tolerable de cadascú. Per què no començar a caminar de punta a punta de la terrassa, el pati o la balconada? Per als qui em diuen que no tenen temps, sempre hi ha l'alternativa d'anar a la feina caminant, portar els nens a l'escola a peu, aparcar el cotxe una mica més lluny per arribar a la feina caminant una estona... Els qui els fa mandra no saben el plaer que s'estan perdent! Quan acabes de fer alguna activitat física et trobes tan bé..., i si la fas d'una manera regular, el dia que no la fas ho trobes tant a faltar... I si a això hi afegeixo que, a més a més, estem cuidant el cos en tots els sentits, què me'n dieu? Us animo a deixar la mandra en un calaix i a posar-vos el xandall.

L'activitat física practicada regularment és bona per a **totes les edats**. És molt senzill fer salut cada dia. En aquest escrit, em centraré més a parlar de l'activitat física en persones adultes. Més d'11.000 morts anuals a Catalunya estan relacionades amb el sedentarisme, l'alimentació i l'excés de pes. L'esport té un munt de beneficis; és un dels medicament més bons que hi ha al mercat: serveix per a tractar moltes malalties, és gratuït i no té efectes secundaris, sempre que es practiqui tenint en compte les condicions físiques de cadascú.



Fer exercici per trobar-se bé

Cal posar especial atenció al fet que, si teniu la intenció d'augmentar molt la intensitat o el volum de les activitats que feu normalment, ho heu de consultar al metge.

Fer activitat física d'una manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat. En posaré alguns exemples:

- Redueix a la meitat el risc de patir malalties cardiovasculars.
- Ajuda a prevenir i controlar xifres de tensió arterial altes.
- Redueix el risc de patir la diabetis de l'adult.
- Ajuda a mantenir les artèries flexibles i sanes.
- Ajuda a controlar el pes i a prevenir l'obesitat.
- Prevé l'osteoporosi.
- Millora la forma física, la flexibilitat i el to muscular.
- Millora la mobilitat de les articulacions i la força muscular.
- Redueix el risc de patir caigudes.
- Ajuda a relaxar-se.
- Ajuda a agafar el son.

  
**Especialistes en Informàtica**  
 Serveis Informàtics  
**corretgé.com SLU**



Programes a mida i de Tercers



Servidors Estacions Treball

c. de la Font, 2  
 (Plaça Major de Verges)  
 tel 972 780 422  
 info@corretge.cat  
 www.corretge.cat



Venda Reparació Optimització



Google



Apache



MySQL

AS/400



facebook



ORACLE



CISCO

- Millora el trànsit intestinal.
- Redueix els símptomes d'ansietat i depressió, millora l'estat d'ànim i produeix sensació de benestar.

L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és una eina de promoció de la salut i de prevenció i control de les malalties. Segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), dues tercers parts dels adults no arriben a assolir el nivell mínim d'activitat física recomanable, és a dir, no arriben a acumular 30 minuts d'activitat física moderada al dia 5 dies per setmana. Això té com a resultat que la inactivitat física és responsable de privar els europeus de més de 5 milions de dies amb salut a l'any.

### Opteu per la salut: proposeu-vos ser actius habitualment. Hi ha moltes activitats per a triar!

- Desplaçar-se a peu o amb bicicleta per a anar a la feina o a comprar.
- Sortir a caminar, fer els encàrrecs a peu, portar els nens a l'escola a peu.
- Caminar estones de 10 minuts al llarg del dia, durant l'hora d'esmorzar, abans de dinar o sopar.
- Intercalar, quan passegeu, alguns minuts de marxa ràpida i anar augmentant la durada i la freqüència dels períodes més ràpids cada setmana.
- Buscar algú per a anar a caminar o fer alguna altra activitat física en comú.
- Pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques.
- Aparcar el cotxe una mica més lluny del que és habitual.
- Jugar amb els nens.
- Jugar amb el gos.
- Fer les feines de casa o petites reparacions.
- Treballar a l'hort o al jardí.
- Ballar.
- Fer bicicleta estàtica o cinta de córrer mentre mireu la televisió.

- Sortir d'excursió amb la família.
- Anar a buscar bolets, ballar sardanes i altres activitats que us agradin a tots.
- Premiar els fills amb passejades familiars.
- Limitar el temps diari de televisió (p. e., menys de dues hores al dia).
- Regalar material esportiu, accessoris, pilotes, bicicletes, cordes de saltar, podòmetres..., en els aniversaris i altres ocasions.

Per descomptat, no oblideu l'exercici que podeu fer al gimnàs (bicicleta estàtica, natació, gimnàstica, aiguaïm, Pilates, estiraments, ioga...).

### Indicacions específiques per a la gent gran

És important tonificar i enfortir els músculs i mantenir la mobilitat de les articulacions per a facilitar les tasques habituals i reduir les probabilitats de caure. Convé ser constants i actius diàriament, però sense arribar a l'esgotament.

És recomanable combinar diferents tipus d'activitats:

- Caminar o nedar.
- Fer exercicis específics de flexibilitat, tonificació i força.
- Ballar.
- Fer gimnàstica a l'aigua
- Practicar tècniques de relaxació, ioga.
- Fer gimnàstica suau, estiraments, Pilates.
- Fer altres activitats, com ara les feines de la llar, fer jugar els nens, treballar a l'hort o al jardí.

### Recomanacions segons el nivell actual d'activitat física

*Si no practiqueu cap activitat física regularment*  
Hauríeu de començar progressivament i afegir alguns minuts d'activitat física cada dia, fins arribar a 30 minuts d'activitat moderada al dia.

*Si ja feu alguna activitat però menys que la recomanada*  
Hauríeu d'intentar arribar a les recomanacions, és a dir, 30 minuts o més d'activitat física moderada, 5 dies o més per setmana (si ho preferiu, 20 minuts o més



**Aquest hivern, vine a aprendre l'anglès!**

- **Aprèn l'anglès jugant des de ben petit!**  
*Anglès per a nens i nenes d'infantil (a partir de P2) i primària (de 1r a 6è).*
- **Cursos per a ESO, BATXILLERAT i adults.**
- **Classes íntegrament en anglès amb mètode innovador i divertit.**
- **Traduccions i interpretacions.**
- **Classes particulars per a particulars i empreses.**
- **Preparació per exàmens oficials de Cambridge.**
- **Classes de reforç.**

**Per a més informació i inscripcions:**

C/ de l'església, 6, local A - TORROELLA DE MONTGRÍ - 972 76 21 08 o 607435480 - one\_schoolofenglish@hotmail.com

d'activitat física intensa 3 o més dies per setmana).  
*Si ja practiqueu regularment activitats d'intensitat moderada 30 minuts al dia, 5 dies o més a la setmana*  
 Molt bé, però si augmentéssiu la durada o la intensitat de les activitats, aconseguiríeu encara més beneficis per a la salut.

## Exercici i modificacions dels factors de risc cardiovasculars

### Obesitat

La normalització del pes té conseqüències favorables sobre la pressió arterial, les alteracions del metabolisme dels lípids (colesterol i triglicèrids) i la diabetis de tipus II. L'exercici físic, juntament amb una dieta baixa en calories, ajuda a reduir el pes corporal i a incrementar les despeses energètiques.

### Alteracions en el metabolisme dels lípids (colesterol i/o triglicèrids alts)

Totes les formes d'exercici físic promouen la pèrdua de greixos. S'ha demostrat que les xifres de colesterol total disminueixen amb la pràctica d'exercici fet regularment, però el més important és que fa augmentar les xifres de colesterol bo (HDL) i redueix les de colesterol dolent (LDL).

### Hipertensió arterial (tensió alta)

Les modificacions en l'estil de vida que consisteixen en la reducció de pes, disminució del consum de sal i pràctica d'exercici físic són els factors que garanteixen l'èxit en el control de la tensió arterial.

### Diabetis

La diabetis és una malaltia associada a problemes en el control del sucre a la sang. Hi ha dos tipus de diabetis: la juvenil o de tipus I (que requereix l'administració d'insulina per a ser controlada) i la d'adults o de tipus II, que es pot controlar amb medicació via oral. En ambdues formes, l'exercici físic es considera un component important en el tractament, i s'ha de promoure per les mateixes raons que es fa amb la població en general. Una dieta correcta i la pràctica d'exercici físic poden permetre reduir la dosi d'insulina o de medicació oral.

## Conclusions finals

- Practiqueu 30 minuts d'activitat física regular d'intensitat moderada 5 cops per setmana.
- Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit.
- Acostumeu-vos a ser actius.

LAURA LÓPEZ



**INSTAL·LACIONS  
VERGES SL**

⚡ Llum ⚙️ Aigua 🔥 Gas 🏠 Calefacció 🌀 Aire condicionat

C/ Girona, 60  
17142 VERGES (Girona)

Tel./Fax: 972 780 417  
e-mail: instalverges@terra.es



**CONVENT<sup>SL</sup>**

**PINTORS**

JOAN BALTASAR

Mas el Convent  
17466 Garrigoles  
Tel. 972 76 82 42  
649 479 008

**Embotits Casolans  
Carnisseria - Cansaladeria**

(Botifarra Negra, Blanca, de Perol, Catalana,  
Llonganissa, Pernil del país i Pernil Dolç Artesà)



**Arbat**

C/ Canonge Iglesias, 15 - Tel. 972 78 01 56 - VERGES  
Tel. 972 75 20 22 - L'ESTARTIT  
Tel. 972 75 88 48 - LA ROQUETA (Ullà)

**pastisseria  
màngels**

c/ Francesc Cambó, 1  
tel. 972 78 03 95  
17142 VERGES (Girona)