

# GENT ACTIVA, GENT FELIÇ

20 setembre, 2017



La Secretaria General d'Esports de la Generalitat de Catalunya recomana la importància per una bona salut el fet d'estar actius. Deixar el sofà per una bona caminada o per fer esport com és el futbol, us omplirà de salut, i el que és millor, de felicitat

## El cos humà està dissenyat per moure's

**Genèticament estem dissenyats per moure'ns, però el model de societat en què vivim, cada vegada més avançat tecnològicament, ens aboca a un estil de vida sedentària.**

Aquesta realitat, que facilita molts aspectes de la vida quotidiana, comporta però una disminució en la despesa diària d'energia en el cos humà.

Diversos estudis epidemiològics han confirmat que la inactivitat és causa de malaltia.

Les persones actives tenen un 30 % menys de risc de morir (per qualsevol causa) que les inactives i, a més, tenen més qualitat de vida.

La inactivitat física és un dels 10 principals factors de risc que contribueixen a l'aparició de les quals causen un 60 % del total de morts i un 47 % de la càrrega mundial de malaltia.

Ser actius de manera habitual aporta molts beneficis a **nivell físic, mental i emocional**.

## Beneficis de la vida activa

- Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular. La salut

del cor millora quan acumulem 150 minuts setmanals d'activitat física moderada.

- Millora malalties cardiovasculars o metabòliques com la hipertensió, la diabetis i dislipèmies.
- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes. Caminar a ritme ràpid cada dia pot ser suficient per mantenir el pes estable.
- De 3 a 4 hores setmanals d'activitat aeròbica redueixen el risc de càncer de còlon i de mama.
- Millora la salut articular i òssia. Evita el deteriorament de l'os i patir caigudes.
- Fa augmentar la memòria i la capacitat d'aprenentatge en joves i infants, millorant el rendiment escolar.
- Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials. Provoca que estiguem més relaxats i contents i ens protegeix de patir depressió i ansietat.
- Facilita el descans i la qualitat del son. Disminueix el risc de patir insomni i interrupcions del son.

## Riscos d'una vida sedentària

El sedentarisme ja està considerat una epidèmia global, ja que, en termes de salut, és la segona causa de mortalitat deguda a les malalties cròniques, per darrera de la hipertensió arterial i davant el tabaquisme, produint cada any a tot el món més de cinc milions de morts evitables.

La inactivitat física contribueix a l'increment del nivell d'obesitat a la infància, l'adolescència i l'edat adulta.

El 40,6 % de la població de 3 a 14 anys té un estil d'oci sedentari (mira la televisió o juga amb videojocs, ordinadors o internet dues hores o més cada dia de la setmana) i les dades mostren una tendència ascendent. Això fa que el 29,4 % dels menors de 18 anys tinguin excés de pes. I en el tram de 6 a 12 anys, el 31,8% té excés de pes, el 19,1 % té sobrepès i el 12,6% té obesitat. (Font: *Enquesta de salut de Catalunya 2014-2015 Departament de Salut*).

És vital incorporar els hàbits de vida activa des de ben petits, així d'adults ho tindrem après com una rutina. Les persones que mantenen al llarg de la vida uns nivells raonables d'activitat física, tenen menys probabilitats de patir malalties cròniques o una mort prematura.

### **30 o 60 minuts d'activitat física al dia**

Per gaudir d'una vida plena i saludable tant a nivell físic com emocional i cognitiu l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana:

#### **Infants i adolescents:**

***Sumar 60 minuts d'activitat física moderada/intensa cada dia de la setmana.***

#### **Adults i gens gran:**

***Sumar 30 minuts d'activitat física moderada cinc cops a la setmana.***

No hi ha un tipus d'activitat física idoni per a tothom, cadascú ha de trobar aquell que més s'adapti a les seves necessitats. En alguns casos fent activitats esportives; entre altres, sumant diverses activitats de la vida diària.

El més important és la constància i la regularitat.

Si tens dubtes cal que consulti als professionals de la salut i de l'esport perquè t'assessorin del què és millor per a tu i cal saber quin és el nostre estat de salut per fer-ho de manera adequada.

I recorda: l'activitat física és important en totes les etapes de la vida.

**Font: Generalitat de Catalunya, Secretaria General de l'Esport [www.esport.gent.cat/gentactiva](http://www.esport.gent.cat/gentactiva)**