

FER ESPORTS DES DE NENS, AJUDA A EVITAR OSTEOPOROSI EN ADULTS

24 maig, 2019



L'activitat física en nenes i adolescents propicia ossos més forts, la qual cosa permetria prevenir l'osteoporosi i les fractures en adults. Així ho confirma un estudi fet per la Universitat de Misuri (EEU).

L'exercici físic i l'esport en la infància no només és bo pel desenvolupament físic i psicològic, tant en el moment com en els anys següents de desenvolupament de l'adolescent, si no que també senten les bases d'una futura vida més saludable.

Això es desprèn d'un estudi de la Universitat de Misuri, als Estats Units. L'activitat física pot ajudar a prevenir possibles fractures i a reduir el risc de patir malalties com l'osteoporosi en edats més avançades.

L'exercici com a valor de salut:

L'activitat física ha demostrat tenir un paper important en la prevenció primària i terciària d'un gran nombre de patologies de curs crònic, com la diabetis mellitus (tipus 2), la obesitat, la síndrome metabòlica, les malalties cardiovasculars i fins i tot la depressió. Tenir un estil de vida saludable i fer exercici amb freqüència ajuda a evitar totes aquestes malalties.

L'activitat esportiva és molt important que es realitzi de forma reblada i controlada per educadors, monitors o entrenadors, que saben com racionalitzar el seu esforç. També és important que estigui sempre supervisada per evitar lesions

i situacions de sobrecàrrega en estructures que estan en creixement.

Bona salut i millor rendiment escolar:

Altres beneficis per la salut de la pràctica esportiva es que ha demostrat tenir conseqüències positives en la resposta que els menors donen en l'àmbit escolar. Un estudi fet per la Universitat Libre d'Amsterdam, el millor rendiment cognitiu dels nens està relacionat amb el nivell d'activitat física d'aquests. En aquesta investigació queda patent que la capacitat cardiorrespiratòria i l'habilitat motora augmenten les competències escolars, l'autoestima i la memòria, a més de reduir l'estrès.