

11

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS SOBRE
ACTIVIDAD FÍSICA

Vivimos en una sociedad muy sedentaria y esta falta de actividad física favorece la aparición de sobrepeso y obesidad. Para perder peso y también para mantener un peso saludable tenemos que movernos más.

1 ¿Qué es la actividad física?

Actividad física es “cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías)” Realizar una actividad física significa “**moverse**”.

2 Beneficios de la actividad física

Llevar una vida activa ayuda a controlar el peso corporal, además de mejorar la salud y el bienestar a cualquier edad y prevenir muchos problemas de salud. La práctica de ejercicio físico alivia el estrés, mejora la ansiedad y la depresión, reduce la tensión arterial, previene las enfermedades musculares y la osteoporosis y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

4 ¿Cuanta actividad física es necesaria?

Si eres una persona adulta, basta con realizar:

- Todos o casi todos los días de la semana, **30 minutos de una actividad de intensidad moderada** (aquella que permite mantener una conversación al mismo tiempo que se realiza la actividad). Este tiempo puede ser continuado o en tandas de 10 o 15 minutos a lo largo del día. Para perder peso es mejor practicar entre 45 y 60 minutos. Algunos ejemplos:
 - Andar a buen paso 30 minutos
 - Bailar durante 30 minutos
 - Montar en bicicleta 30 minutos
 - Nadar 20 minutos
 - Subir escaleras 15 minutos
- Y dos días a la semana, una sencilla **tabla de gimnasia de 15 minutos**.

3 ¿Cómo puedo llevar una vida activa?

Algunas ideas para que incorpores la actividad física a tu vida cotidiana:

- Aprovecha para **caminar** en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas (hacer los recados, ir a almorzar, etc.). Mejor si caminas un poco rápido.
- Si utilizas el transporte público, en áreas seguras, bájate dos paradas antes de tu destino y camina.
- Valora la posibilidad de ir en **bicicleta**.
- Utiliza las **escaleras** en lugar del ascensor.
- En tu tiempo libre **pasea** más por tu ciudad, visita museos, exposiciones, parques, organiza salidas al

campo.. Y anima a tu familia y amistades a compartir estas actividades.

- Aprovecha parte de tu tiempo de ocio para practicar algunas actividades con las que disfrutes: **bailar, jugar, correr, montar en bici, nadar, hacer taichí...**
- Infórmate en tu municipio sobre las instalaciones y asociaciones que ofrecen actividades de este tipo.
- Utiliza zapatos cómodos y adecuados para la actividad que vas a realizar.
- No pases más de 2 horas seguidas sentado/a, levántate y camina 5 minutos.

5 ¿Todas las personas pueden hacer ejercicio?

Sí, siempre hay un tipo de ejercicio que puedes realizar.

Si tienes alguna enfermedad, consulta en tu centro de salud, acerca de la actividad física que más te conviene. Y si no haces ejercicio regularmente, comienza de forma lenta y aumenta poco a poco la cantidad y la intensidad del ejercicio.



LLEVAR UNA VIDA ACTIVA ES UNA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES Y SENCILLAS QUE PODEMOS HACER PARA PREVENIR Y MEJORAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

EL DÍA TIENE 1.440 MINUTOS. ¡UTILIZA 30 PARA MOVERTE!