

Actividad física regular para una salud mejor

El concepto ha existido durante siglos, pero no es sino en los últimos veinte años que la ciencia se ha puesto al día con él. Pruebas irrefutables muestran que *quienes llevan una vida activa son más saludables, viven más tiempo y tienen una mejor calidad de vida* que las personas inactivas. La actividad física ayuda a evitar o retardar la manifestación de algunos de los flagelos de salud que prevalecen en el mundo de hoy, incluyendo las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon, y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Además, un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social.

Para hombres y mujeres de todas las edades, los beneficios asociados con un estilo de vida activo pueden aumentar si, a su vez, se complementa con buenos hábitos alimentarios. Particularmente, el consumo de más verdura, frutas y cereales, y menos alimentos grasos y de alto contenido calórico.



⇒ El término **actividad física** se refiere a una variedad amplia de movimientos musculares y no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte. En realidad, la buena noticia es que hasta ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras producen beneficios para la salud.

⇒ **Las personas de edad** que practican actividad física con frecuencia fortalecen sus músculos y mejoran su coordinación, lo que les permite su coordinación, lo que les permite seguir siendo activos y preservar un nivel de vida independiente. Es

más, el estar físicamente activo según uno avanza en edad, ayuda a mantener la agilidad mental y a reducir la sensación de aislamiento ya que promueve la interacción social.

⇒ Entre **los niños y adolescentes**, la actividad física ayuda a mejorar el desempeño escolar, aumenta el sentido de la responsabilidad personal y reduce el consumo de drogas y alcohol. En edades más tempranas, la actividad física también necesita incluir la práctica de deportes o ejercicios, ya que estos ayudan a promover el desarrollo físico y la salud de los jóvenes.

En términos económicos, un estilo de vida físicamente activo es una inversión económica. Así, por cada dólar invertido en la actividad física, particularmente en tiempo y equipamiento, se puede ahorrar 3,2 dólares en costos médicos.

Para multiplicar los beneficios de llevar una vida físicamente activa, se recomienda seguir un **régimen alimentario saludable y variado**. Algunos consejos para planificar un régimen alimentario saludables incluyen: basar el régimen alimentario en cereales, frutas y hortalizas; comer cantidades moderadas de carne e incluir algunos productos lácteos de bajo contenido de grasa.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejora las condiciones físicas
- De más vitalidad y energía
- Fortalece la estructura ósea y muscular
- Mejora el sistema inmunológico
- Retarda o evita enfermedades crónicas
- Evita la disminución de la competencia motora
- Controla el peso, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión
- Brinda más oportunidades para reunirse e interactuar con otros
- Favorece la vida independiente de adultos mayores

Actividad Física: Hoja Informativa 1 de 5
OPS, Enero 2002



ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud

Programa de Alimentación y Nutrición/División de Promoción y Protección de la Salud

¡Celebrando 100 años de salud y el Día Mundial de la Salud 2002, dedicado a Actividad Física!

