

L'activitat física és tan important com menjar bé



L'activitat física, al costat de l'alimentació saludable, és un element fonamental per a una vida sana. L'agradable clima del mediterrani, les hores de sol i la seua orografia

tranquil·la ens han permés fer activitats a l'aire lliure o desplaçar-nos d'un lloc a un altre caminant amb molta facilitat, a diferència d'altres zones del planeta amb climes extrems o que es passen la meitat de l'any a les fosques.

Però la vida més sedentària a les ciutats, on hem substituït el transport actiu per transport públic o privat i que en molts casos ens fa estar majoritàriament asseguts a escola, al treball o en el temps lliure, ha modificat substancialment la nostra manera de viure i de practicar activitat física.

Practicar activitat física és consumir energia a partir del moviment dels músculs. Tant si fem una activitat esportiva o gimnàstica oriental, com si pugem escales o fem faenes de la casa, ens movem, encara que amb unes ens costarà més recuperar l'alé que amb unes altres.

Practicar activitat tots els dies és una part fonamental de la dieta mediterrània.

- ✓ És important en totes les etapes de la vida, tant per al desenvolupament físic, com l'intel·lectual i l'emocional.
- ✓ La relació activitat – desenvolupament físic és, al costat d'alimentació – desenvolupament físic, el factor de més rellevància en la prevenció de l'obesitat infantil i juvenil.
- ✓ Però, a més, la pràctica regular d'activitat física millora el rendiment intel·lectual, fomenta l'autoconfiança i la interacció social, ajuda a controlar els estats d'ansietat i facilita el descans.
- ✓ Realitzar almenys una vegada a la setmana activitats a l'aire lliure i amb amics i família, pot millorar a més les habilitats socials i els vincles afectius.

Activitat física i alimentació van de la mà i interessa fomentar-les des de menuts.

Algunes pautes saludables per trams d'edat:

✓ **De 5 a 17 anys, l'activitat física es desenvolupa principalment a l'escola i les activitats comunitàries i activitats amb família o amics:**

- Al dia, almenys 60 minuts d'activitat física moderada o vigorosa. Jugar, córrer, practicar activitats esportives, educació física o desplaçaments a peu, per exemple
- Limitar les activitats sedentàries seguides, com veure la televisió o jugar amb dispositius electrònics, a un màxim de 2 hores al dia.

✓ **A partir dels 18 anys, l'activitat física es desenvolupa principalment en el treball, a casa, en els desplaçaments, en l'oci i les activitats esportives amb família o amics:**

- A la setmana, almenys 60 minuts d'activitat física vigorosa o 120 minuts de moderada, o una combinació de les dues. Aeròbiques, com nadar, córrer o ballar; o anaeròbiques, com peses, gimnàstica artística o abdominals.
- Dues vegades a la setmana, activitat física per a reforçar pectorals, dorsals i quàdriceps.
- Tres vegades a la setmana, els majors amb mobilitat reduïda, activitats per a millorar l'equilibri i evitar caigudes.
- Al dia, almenys 30 minuts d'activitat física moderada, caminar, pujar escales, fer faenes de casa, passejar amb bicicleta.
- Cada 1-2 hores, fer pauses breus per a estiraments si el treball és sedentari.