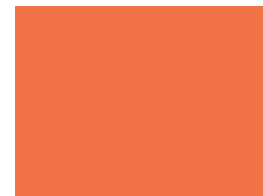


EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS
PRINCIPALES FACTORES DE
RIESGO DE LA OBESIDAD



salud pública

ejercicio físico
fuente de salud



Prevenir
OBESIDAD
INFANTIL/JUVENIL
para un futuro
saludable



Castilla-La Mancha

ejercicio físico: fuente de salud

beneficios

La práctica habitual de ejercicio físico mejora nuestra salud y nos ayuda a prevenir numerosas enfermedades.

Realizando entre 30-60 minutos de ejercicio físico diariamente (o la mayoría de los días de la semana) podemos conseguir los siguientes beneficios:

físicos:

- Mejora la función cardiovascular.
- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el colesterol “malo” y aumenta el “bueno”.
- Normaliza el nivel de azúcar en sangre.
- Reduce la tensión alta.
- Facilita que los huesos absorban el calcio.
- Favorece el descanso durante el sueño.
- Mejora la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio).

psíquicos:

- Aumenta la sensación de bienestar y la autoestima.
- Produce relajación y buen humor.
- Reduce el estrés.
- Promueve las relaciones con otras personas.

consejos

- Elige la actividad física que más se ajuste a tus gustos y características.
- Si hace mucho tiempo que no haces ejercicio, hazte un reconocimiento médico antes de empezar.
- Es preferible que comiences con una actividad guiada por un monitor profesional.
- Utiliza ropa y calzado adecuado.
- Comienza con un calentamiento.
- Hidrátate bien: bebe agua antes, durante y después del ejercicio.
- Las bebidas isotónicas pueden ser útiles cuando el ejercicio ha sido muy intenso.
- Respira normalmente y evita fatigarte demasiado.
- Baja la intensidad del ejercicio un poco antes de finalizar.
- No te olvides de estirar después del ejercicio.
- Combina el ejercicio con una dieta equilibrada para regular tu peso corporal.
- Espera 2 horas después de las comidas principales para iniciar la actividad física.
- En verano, evita las horas de más calor.
- Si realizas deporte al aire libre, ponte protección solar y usa gafas de sol con un filtro adecuado.

EL SEDENTARISMO ES UNO DE LOS PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO DE LA OBESIDAD

