



BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

El dia 6 d'abril s'ha celebrat el Dia Mundial de l'Activitat Física, que té l'objectiu de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i estendre'n els efectes beneficiosos enfront el sedentarisme.

Activitat física

Qualsevol moviment del cos que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal. L'activitat física és saludable si millora la salut sense fer cap mal o provocar cap risc, i és positiva per l'organisme, amb un impacte directe sobre l'aparell locomotor, el sistema cardiovascular, els processos metabòlics i la salut mental.

Exercici físic

Són el conjunt d'accions que tenen com a objectiu millorar o mantenir la condició física de la persona.

Sedentarisme

Sedentarisme no és obligatòriament falta d'activitat física. Una persona pot ser sedentària quan fa de forma continuada una activitat de baixa intensitat, normalment asseguda, reclinada o tombada.

Inactivitat física

Hi ha inactivitat física quan l'activitat que fa una persona no arriba als mínims que marca l'OMS, quan es practica una quantitat insuficient d'activitat física, per la qual cosa hi ha una despesa energètica global baixa. Juntament amb una alimentació hipercalòrica i desequilibrada, augmenta la prevalença de sobrepès i obesitat.

La inactivitat física és un factor molt important de risc de mortalitat, s'associa a cardiopaties isquèmiques, diabetis, càncers de mama i colon.

Hi ha una relació directa entre el nivell d'activitat i exercici físic regular amb el nivell de condició física o capacitat funcional cardiorrespiratòria.

Valorant els diferents factors de risc de mortalitat, la baixa condició física és predominant sobre la resta (hipertensió, tabaquisme, obesitat, colesterol elevat o diabetis).

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

- És molt important en el manteniment de l'*equilibri energètic* i el control del pes corporal.

- Millora el *sistema musculoesquelètic* (densitat mineral òssia, força, mobilitat articular , ...)

L'exercici físic amb un impacte articular moderat (córrer, saltar o ballar) és un *bon protector de les articulacions*, millora la resistència i la nutrició dels cartílags, millora el suport que donen els músculs, i prevé l'augment de pes, que és molt important per prevenir malalties com l'artrosi. Les persones físicament actives presenten menys incidència de dolor lumbar.

En la gent gran, l'exercici físic *disminueix la incidència de lesions i el risc de caigudes i fractures associades*. Amb l'activitat física les persones grans poden mantenir independència funcional per a l'execució de les activitats de la vida diària, cosa que té un efecte positiu sobre la seva qualitat de vida.

- Millora la *salut cardiovascular i respiratòria*: la relació entre l'activitat física moderada o vigorosa i la reducció del risc cardiovascular és directa. L'exercici físic produeix hipotensió, tant en persones sanes com en hipertenses.

Les persones amb un nivell alt d'activitat física tenen un *perfil lipídic* més favorable, cosa que dificulta que hi hagi plaques d'ateroma, i menys incidència de diabetis mellitus tipus 2 i hipertensió. De la mateixa manera, l'exercici físic està relacionat amb l'increment del colesterol HDL, que comporta una reducció del risc cardiovascular.

De la mateixa manera, nivells alts d'activitat física es relacionen amb una *reducció del risc d'aparició d'intolerància a la glucosa i de diabetis mellitus tipus 2* (l'activitat física i un manteniment adequat de pes tenen un efecte directe sobre la resistència a l'efecte de la insulina).

- Redueix el risc de mort prematura, per poca activitat que hi hagi ja hi ha beneficis, hi ha una relació directa.

- Redueix el risc de patir molts tipus de càncer: no se saben amb exactitud els mecanismes pels quals hi ha aquesta reducció, es podria explicar per les modificacions que comporta l'activitat física, com els canvis hormonals, factors de creixement o la regulació de l'equilibri energètic. Durant la rehabilitació l'activitat física fa que hi hagi millora en la qualitat de vida i que es redueixin les nàusees i la fatiga.

Activitat física i salut mental

Un benefici molt important de l'activitat física és la millora les funcions cognitives, el benestar mental i la disminució dels símptomes d'ansietat i depressió.

L'activitat física millora la memòria, la capacitat de resoldre problemes i redueix el risc de demència. També té una relació directa amb la qualitat del son, que afecta directament l'estat de la salut, la qualitat de vida i la prevenció de les malalties associades als trastorns del son. Les persones amb nivells més alts d'activitat física presenten menys incidència d'ansietat i depressió. L'exercici físic també ajuda a sentir-se millor i és molt útil en les persones amb baixa autoestima.

Els mecanismes que expliquen l'efecte de l'activitat física en la salut mental són:

- ✓ Bioquímics – incrementen la secreció d'endorfines, noradrenalina, serotonina amb influència sobre la son, depressió i memòria.
- ✓ Fisiològics – incrementen la temperatura i el flux cerebral, cosa que redueix la tensió muscular i millora l'eficàcia dels neurotransmissors.
- ✓ Psicosocials – milloren la imatge corporal i l'autoconfiança.

EFFECTES SECUNDARIS DE L'EXERCICI FÍSIC

Pot ser que l'exercici físic provoqui l'aparició d'efectes secundaris no desitjables, segons les característiques de cada persona i del tipus d'activitat física. També poden ser provocats per una intensitat inadequada, una mala hidratació, un escalfament insuficient o la utilització de material inadequat.

Els efectes secundaris més habituals són lesions traumatològiques del sistema locomotor i dolor.

Font: Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut, de la Generalitat de Catalunya