

# Exercici físic

**L'exercici físic, independentment de l'època de l'any, és un dels ingredients bàsics d'un estil de vida saludable.**

Ajuda a prevenir i controlar moltes malalties cròniques, afavoreix el control del pes, redueix les xifres de pressió arterial, redueix el colesterol dolent i augmenta el colesterol bo, redueix els triglicèrids, millora els nivells de sucre a la sang, enforteix els ossos i els múscles (prevé l'osteoporosi), disminueix el risc de patir obesitat, en la dona millora el ritme menstrual i redueix símptomes molestos de la menopausa, i ajuda a regular el son.

**L'estiu és l'estació de l'any en què tenim més possibilitats de realitzar algun tipus d'exercici físic**, ja que disposem de més temps lliure i de més hores de llum. Per això, i amb l'objectiu de mantenir un bon estat de salut, els experts recomanen almenys 45-60 minuts d'activitat física al dia amb intensitat de moderada a vigorosa.

**La freqüència cardíaca a la qual és aconsellable fer exercici físic sempre dependrà de la forma física de cada persona**, de l'edat i alguna de l'existència de qualsevol limitació. S'aconsella fer exercici en un percentatge d'entre el 55 i el 80 % de la freqüència cardíaca màxima, que s'obté restant l'edat de cadascú a 220.

**Realitzar de manera regular i sistemàtica una activitat física és una pràctica molt beneficiosa en la prevenció, el desenvolupament i la rehabilitació de la salut**, alhora que ajuda al caràcter, a la disciplina i a la presa de decisions de la vida quotidiana.

**Escull un tipus d'exercici que t'agradi i, sobretot, que no pugui generar-te lesions.**

**La moderació sempre ha de ser la norma. Evita competir, diverteix-te.**





# 10

CONSELLS

## en realitzar exercici físic en dies de calor

### 1 Un bon esmorzar.

D'acord amb l'activitat física que desenvolupis, l'exercici ha de realitzar-se entre 60 i 90 minuts després de menjar. Res d'alcohol i, per descomptat, res de tabac.

### 2 A l'estiu tria les hores del dia menys caloroses:

les primeres hores del matí o cap al vespre.

**3 Conèixer-se millor:** coneix els nivells d'esforç que pots realitzar i la freqüència cardíaca aconsellable per a la teva edat. Demana sempre consell al metge.

**4 Roba adequada:** teixits folgats que absorbeixin la transpiració i calçat adequat a l'activitat física que desenvolupis.

**5 Hidratar-se bé,** sobretot els dies de molta calor. Els nens i els adults necessiten més hidratació. Una norma general és beure un litre i mig per cada quilo perdut en l'exercici i fer-ho cada 10-15 minuts.



**Ús de crema solar:** si fas exercici a l'aire lliure, no oblidis una protecció solar d'un factor d'almenys 30 (FPS). Fes servir gorra i, si pots, posa't un mocador moll al coll.

**En córrer:** si corres a la platja, fes-ho preferentment per la vora de l'aigua, en una superfície tan plana com sigui possible i millor amb les sabatilles adequades.

**En cas d'embaràs, edat avançada, nens o sobrepès,** s'han d'extremar les precaucions i mantenir nivells moderats d'intensitat, i no passar del 55-70 % del ritme cardíac màxim esperat per a la condició física de cada persona.

**En companyia:** l'exercici físic amb amics o familiars és molt més divertit i gratificant.

**Mareigs o nàusees:** si et trobes malament, amb mareigs o nàusees, com si t'estiguessis a punt de desmaiar, deixa de fer exercici. Asseu-te en algun lloc amb ombra i beu aigua i begudes isotòniques fins que et recuperis. Si cal, demana ajuda.

V1.1-06/2016



ESTIU RESPONSABLE

UNIO DE MUTUES

