

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 tindre 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 al menys 45-60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa al dia.

La freqüència cardíaca a la que és aconsellable fer exercici físic sempre dependrà de la forma física de cada persona, de l'edat i segons si hi ha alguna limitació. S'aconsella fer exercici a 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 desenvolupes, 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 teua edat. Sempre demana consell al metge.

4 Roba adequada: teixits folgats que absorbisquen la transpiració i calçat adequat a l'activitat física que desenvolupes.

5 Hidratar-se bé, sobretot els dies de molta calor. Els xiquets 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.



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

En córrer: si corres a la platja, fes-ho preferentment per la vora de l'aigua, en una superfície com més plana millor i si és possible amb calçat adequat.

En cas d'embaràs, edat avançada, xiquets 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.

Marejos i nàusees: si et sents malament, amb marejos i nàusees, com si t'estigueres a punt de desmaiar, para de fer exercici. Seu en algun lloc amb ombra i beu aigua i begudes isotòniques fins que et recuperes. Si cal, demana ajuda.



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS

