

## La actividad física es tan importante como comer bien



La actividad física, junto a la alimentación saludable, es un elemento fundamental para una vida sana. El agradable clima del mediterráneo, las horas de sol y su orografía

tranquila, nos ha permitido hacer actividades al aire libre o desplazarnos de un lugar a otro andando con mucha facilidad, a diferencia de otras zonas del planeta con climas extremos o que se pasan la mitad del año a oscuras.

Pero la vida más sedentaria en las ciudades, donde hemos sustituido el transporte activo por transporte público o privado y que en muchos casos estamos mayoritariamente sentados en la escuela, en el trabajo o en el tiempo libre, ha modificado sustancialmente nuestra manera de vivir y de practicar actividad física.

Practicar actividad física es consumir energía a partir del movimiento de los músculos. Tanto si hacemos una actividad deportiva o gimnasia oriental, como si subimos escaleras o hacemos tareas del hogar, nos movemos, aunque con unas nos costará más recuperar el aliento que con otras.

### **Practicar actividad todos los días es una parte fundamental de la Dieta Mediterránea.**

- ✓ Es importante en todas las etapas de la vida, tanto para el desarrollo físico, como el intelectual y el emocional.
- ✓ La relación actividad - desarrollo físico es junto a alimentación – desarrollo físico, los factores de mayor relevancia en la prevención de la obesidad infantil y juvenil.
- ✓ Pero además, la práctica regular de actividad física mejora el rendimiento intelectual, fomenta la autoconfianza y la interacción social, ayuda a controlar los estados de ansiedad y facilita el descanso.
- ✓ Realizar al menos una vez a la semana actividades al aire libre y con amigos y familia, puede además mejorar las habilidades sociales y los vínculos afectivos.

**Actividad física y alimentación van de la mano e interesa fomentarlas desde pequeños.**

Algunas pautas saludables por tramos de edad:

✓ **De 5 a 17 años, la actividad física se desarrolla principalmente en la escuela y la actividades comunitarias y actividades con familia o amigos:**

- Al día, al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa. Jugar, correr, actividades deportivas, educación física o desplazamientos a pie, por ejemplo
- Limitar las actividades sedentarias seguidas como ver la televisión o jugar con dispositivos electrónicos, a un máximo de 2 horas al día.

✓ **A partir de los 18 años, la actividad física se desarrolla principalmente en el trabajo, en el hogar, en los desplazamientos, en el ocio y las actividades deportivas con familia o amigos:**

- A la semana, al menos 60 minutos de actividad física vigorosa o 120 minutos de moderada, o una combinación de ambas. Aeróbicas, como nadar, correr o bailar; o anaeróbicas como pesas, gimnasia artística o abdominales.
- Dos veces a la semana, actividad física para reforzar pectorales, dorsales y cuádriceps.
- Tres veces a la semana, los mayores con movilidad reducida, actividades para mejorar el equilibrio y evitar caídas.
- Al día, al menos 30 minutos de actividad física moderada, caminar, subir escaleras, hacer tareas del hogar, pasear en bicicleta.
- Cada 1-2 horas, hacer pausas breves para estiramientos si el trabajo es sedentario.