

L'activitat física per als adults

Beneficis per a la salut

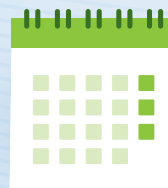


BENEFICIS IMMEDIATS

Una sola sessió d'activitat física moderada o intensa té beneficis immediats per a la salut.

BENEFICIS A LLARG TERMINI

L'activitat física regular té beneficis importants per prevenir les malalties cròniques.



Dormir

Ajuda a dormir millor



Menys ansietat

Redueix els símptomes de l'ansietat



Pressió arterial

Redueix la pressió arterial



Investigacions recents indiquen que l'activitat física també pot estimular el sistema immunitari.

Nieman, "The Compelling Link," 201-217.
Jones, "Exercise, Immunity, and Illness," 317-344.



Salut cerebral

Redueix el risc de desenvolupar demència (inclosa la malaltia d'Alzheimer) i redueix el risc de depressió



Salut del cor

Redueix el risc d'aparició de malalties del cor, de vessament cerebral i de diabetis mellitus de tipus 2



Prevenió del càncer

Redueix el risc d'aparició de vuit tipus de càncer: bufeta, mama, còlon, endometri, esòfag, ronyó, pulmó i estómac



Pes saludable

Redueix el risc d'augmentar de pes



Fortalesa dels ossos

Millora la salut dels ossos



Equilibri i coordinació

Redueix el risc de caigudes

