

L'activitat física i el manteniment del pes



L'activitat física regular ajuda a mantenir un pes estable, que no fa grans oscil·lacions, al llarg de la vida d'una persona. Els resultats dels estudis realitzats fins ara indiquen que una activitat física moderada, com ara caminar a ritme ràpid, pot ser suficient per mantenir el pes.

Un pes estable significa un equilibri entre el que es menja i el que es gasta (si no hi ha problemes de salut associats). Amb l'envelliment, hi ha una tendència a disminuir el temps de dedicació a realitzar activitat física. Les obligacions laborals i familiars, la falta de temps, l'imparable automatització de moltes tasques domèstiques, són factors que redueixen el temps diari dedicat a ser físicament actius.

Mantenir el pes normal és fonamental per prevenir moltes malalties cròniques (diabetis, hipertensió, hipercolesterolèmia, etc.) que limiten la qualitat de vida.

Quina dosi d'activitat física es requereix?

Tot i que cada persona respon de manera diferent, aquelles persones que caminen de 1/2 hora a 1 hora cada dia (és a dir, unes 5 hores a la setmana) tenen més probabilitat de mantenir el mateix pes tota la seva vida. Si es camina més d'1 hora cada dia, els beneficis sobre el manteniment de pes són encara més grans.

Aquelles persones que no acostumen a caminar, i prefereixen tenir un horari per fer exercici físic, poden assolir els mateixos beneficis si es fa exercici físic d'intensitat vigorosa durant 1 hora i 15 minuts a la setmana. Exemples d'activitat física vigorosa són: córrer, jugar a tennis (individuals), saltar a corda, pujar un cim d'una muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut,

sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Dedicant 45 minuts a jugar a tennis 2 dies a la setmana, 30 minuts a anar en bicicleta per anar a la feina o a estudiar 3 cops per setmana.

Quins riscos hi ha?

El nivell d'activitat física necessari per assolir els beneficis proposats és molt baix, i per tant és difícil que es produeixin lesions. De totes maneres, s'ha d'actuar de manera correcta. També hem d'evitar la deshidratació i l'augment de temperatura corporal.

Si sou una persona inactiva, per evitar aquests riscos, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada. Per exemple, es pot començar caminant 5 minuts a poc a poc diverses vegades al dia i de 5 a 6 dies a la setmana. Després, podeu augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia. D'aquesta manera, fins assolir els 30 minuts al dia recomanats.