

## L'activitat física augmenta l'esperança i la qualitat de vida

Els estudis indiquen que les persones actives tenen un 30% menys de risc de morir (per qualsevol causa) que les persones inactives. A més, les persones actives tenen una millor qualitat de vida.

Per millor qualitat de vida s'entén dependre menys de tercers, amb menys limitacions per realitzar les tasques de la vida diària i amb una millor capacitat per enfrontar-se als reptes diaris.

Aquests efectes són independents del pes de la persona; és a dir, els beneficis són evidents tant per a persones amb un pes dintre dels valors de la normalitat com per a aquelles que pateixen d'excés de pes i/o obesitat.

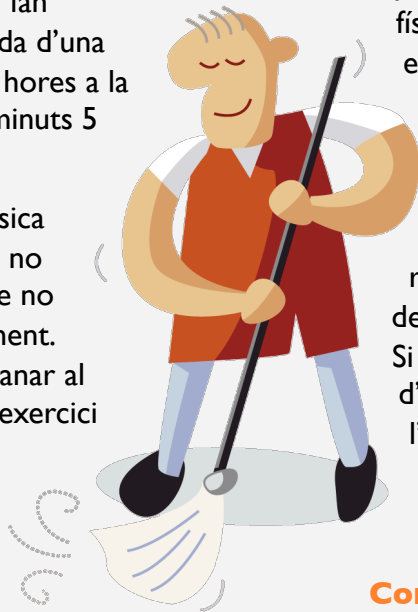
### Quina dosi d'activitat física es requereix?

Aquest efecte s'ha demostrat per a aquelles persones que fan activitat física moderada d'una durada d'entre 2 i 2,5 hores a la setmana (és a dir, 30 minuts 5 dies a la setmana).

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: anar al gimnàs a fer classes d'exercici a l'aigua; fer balls de saló; anar amb monopatí; jugar a golf; caminar a un ritme ràpid.

Malgrat no ser una recomanació d'activitat física, és útil saber que les feines actives com fer la feina de la llar (netejar vidres, fregar el terra, moure mobles, etc.), treballar de manobre o lampista, per exemple, també es consideren activitats d'intensitat moderada i poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

Ara bé, si no es fa cap d'aquestes activitats i en canvi, es camina molt, també s'assoleixen



les recomanacions. S'ha demostrat que per a aquelles persones que caminen més de 2 hores a la setmana els beneficis són equivalents als que s'observen amb l'activitat física moderada. El benefici de caminar encara és superior si es camina a un pas ràpid.

Si, tot i així, no s'arriba a la fita d'aquestes recomanacions, és important no abandonar l'intent de realitzar una mica d'activitat física. S'ha demostrat que una mica és millor que res. Si no és possible acumular les 2,5 hores d'activitat setmanal, no cal renunciar a l'esforç. Es recomana fer activitat física regular encara que no s'assoleixi el mínim recomanat.

### Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Dedicant 30 minuts a caminar ràpid 3 dies a la setmana, 1 dia fer feines de la llar (30 min.) i 1 dia a fer balls de saló (45 min.).

### Quins riscos hi ha?

Els riscos associats a l'activitat física d'intensitat moderada són molt baixos, i es poden minimitzar si es plantegen objectius assolibles i adaptats al vostre estat de forma física.