

REALICEMOS ACTIVIDAD FÍSICA

Ante el creciente número de personas con problemas de sobrepeso y obesidad, y la tendencia creciente a realizar actividades sedentarias, este mensaje nos habla de la importancia de llevar un estilo de vida más activo, que incorpore la actividad física en nuestro estilo de vida y disminuir las actividades sedentarias, complementando una alimentación sana.

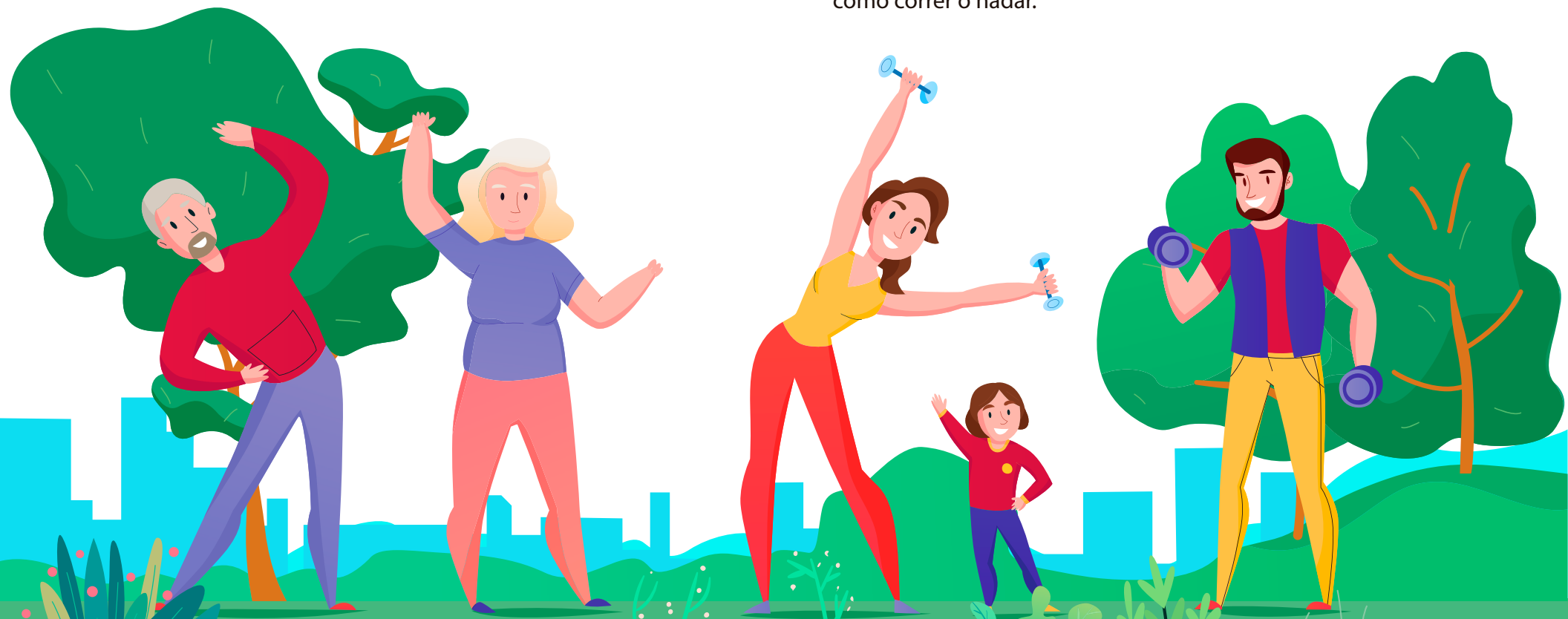
La actividad física hace referencia a aquellas actividades que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias. Se recomienda:

NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 4 AÑOS

El ejercicio regular en niños y niñas de primera infancia ayuda a reducir el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 2, baja presión arterial, así como también permite fortalecer el sistema cardiovascular y mejorar el sistema inmunológico, esto significa que ayuda a prevenir o a reducir el porcentaje de presentar resfriados y/o alergias.

En la niñez, la actividad física ayuda a controlar el peso corporal, estimula la confianza, fortalece la autoestima, promueve el crecimiento y establece patrones de sueño saludables.

Se recomienda realizar al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad, también se recomienda actividades deportivas como correr o nadar.



NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 17 AÑOS

La actividad física regular en adolescentes, ayuda a tener huesos y músculos más fuertes; mejora la postura y el equilibrio; hace que el corazón se fortalezca, favoreciendo el crecimiento. También sirve para prevenir algunos problemas de salud, como el exceso de peso.

Deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo 3 veces a la semana. Hacer parte de los equipos en colegios, promueve una cultura saludable (baloncesto, atletismo, fútbol, patinaje, natación etc.), que suele proyectarse dentro del curso de vida.



ADULTOS



Desarrollar actividad física de manera continua ayuda a mantener sano y en buen estado el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones); también fortalece el sistema cardiovascular (corazón y pulmones), ayudando a prevenir el sedentarismo y desplazamiento de huesos o articulaciones. La actividad física realizada de manera regular puede aumentar la masa muscular y la densidad ósea, además ayuda a controlar los niveles de presión arterial, los niveles de colesterol y grasas en sangre.

En esta edad, deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, y dos veces o más por semana realizar actividades de fortalecimiento muscular.

ADULTO MAYOR

La actividad física puede ayudar a tratar y prevenir enfermedades como artrosis, osteopenia y osteoporosis. Favoreciendo la movilidad y disminuyendo el riesgo de caídas, también ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mamas y de colon.

Mantener un nivel moderado de actividad física puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas, como afecciones cardiacas y la diabetes tipo 2.

La realización de actividad física tiende a disminuir con la edad, por lo tanto, se debe procurar mantenerse activo, realizando actividad física, de manera divertida y en compañía, adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.

La actividad física es mejor si se hace al aire libre y es acorde con los gustos de las personas, como correr, a montar en bicicleta o saltar lazo, o practicar deportes de grupo.

Toda actividad física genera gasto de calorías, aunque aquellas de mayor esfuerzo y al aire libre generan un gasto mayor. El siguiente cuadro muestra el gasto calórico en una hora por tipo de actividad, desde actividades leves a severas, según el grado de esfuerzo.



¿Qué beneficios trae la actividad física?

- Realizar alguna actividad física todos los días trae numerosos beneficios:
- Mantiene un adecuado estado de salud.
- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura.
- Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Disminuye los niveles de estrés.
- Aumenta la resistencia al cansancio.
- Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida.



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

- Realice actividades físicas de su agrado, sin importar el tipo: desde caminar, pasando por tomar clases de baile o natación, hasta ir al gimnasio.
- Saque tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia.
- Fomente en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado.
- Reduzca e invite a sus hijas e hijos a reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos, intercambiándolas por algún tipo de actividad física según la preferencia y facilidad.
- Inicie su actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumente su intensidad a medida que pase el tiempo, para lograr mantener un nivel saludable.
- En los edificios, prefiera subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Cuando el trayecto sea corto, prefiera caminar a tomar transporte público o utilizar el carro.
- Utilice la bicicleta para transportarse.



Recomendaciones sobre hidratación

El agua es esencial para la vida. Proviene básicamente de tres fuentes: a) el agua que se bebe en forma natural, bebidas e infusiones; b) el agua propia de los alimentos y preparaciones y c) el agua endógena que es producida dentro del organismo. De estas tres fuentes, la primera no solo es la que representa el mayor porcentaje de aporte, sino también la que más fácilmente puede ser objeto de mejora en su consumo a través de la promoción de hábitos saludables.

El balance hídrico es uno de los objetivos de la nutrición, durante el reposo como durante la actividad física.

Los requerimientos de agua están determinados por el metabolismo de cada persona, las condiciones ambientales y el grado de actividad física, por lo que son muy variables. En promedio, una persona adulta debería ingerir entre 1 y 2 litros todos los días. La sed es una señal tardía.

La deshidratación leve se asocia con riesgos para la salud: mayor predisposición a infecciones del tracto urinario, cálculos renales, progresión de la insuficiencia renal, constipación, mayor riesgo de caídas y deterioro de la función cognitiva, entre otras complicaciones.

