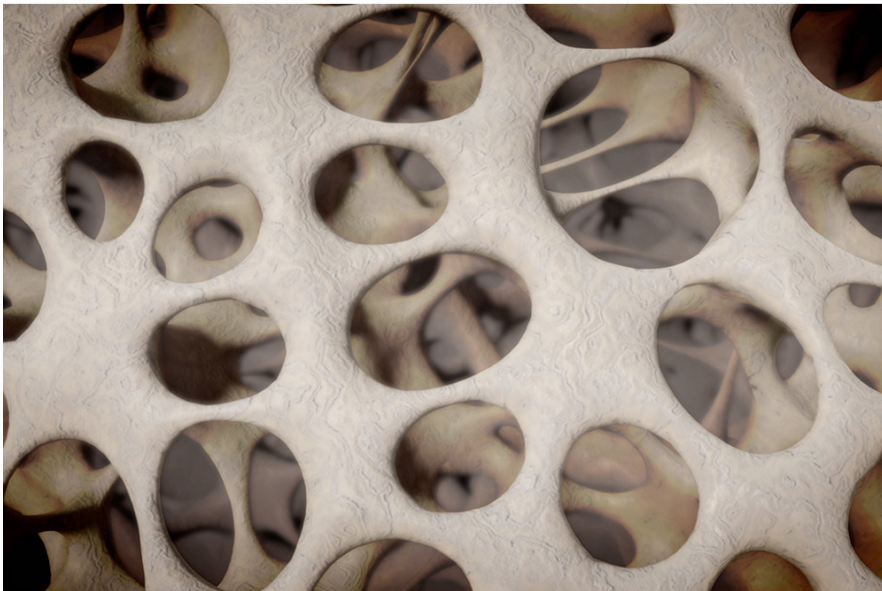




Beneficios de la actividad física



Descripción general

Todos sabemos que el ejercicio regular es excelente para nuestra salud. Tiene la capacidad de hacernos sentir mejor física y mentalmente. Dediquemos un momento a conocer las muchas maneras en que mejora nuestra vida.

Control del peso

En primer lugar, la actividad física le ayuda a controlar su peso. Las personas activas que comen de forma saludable tienen tendencia a pesar menos que las que no lo hacen. Pero la cantidad de ejercicio que necesita para mantener o reducir su peso varía de una persona a otra. Así que, si desea perder peso, hable con su médico. Él creará un plan para ayudarlo a hacerlo de forma segura.

Fortalecimiento del cuerpo

La actividad física también ayuda a mantener los músculos y los huesos fuertes. Esto es muy importante para las personas mayores. ¿Por qué? Porque a medida que envejecemos, vamos perdiendo masa muscular y densidad ósea. El ejercicio retrasa estos cambios. Reduce el riesgo de cosas como caídas y fracturas de cadera.

Prolongación de la vida

La actividad física también reduce el riesgo de padecer una gran variedad de problemas de salud. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y diabetes. También disminuye el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. Las personas que se mantienen en forma tienen tendencia a vivir más tiempo. Tienden a disfrutar de una mejor calidad de vida.

Beneficios para el cerebro

Por último, la actividad física no ayuda únicamente al cuerpo. También ayuda al cerebro. El ejercicio hace que se liberen sustancias químicas que reducen los niveles de estrés y ansiedad. Esto puede mejorar su estado de ánimo. Puede ayudar a su salud mental.

Conclusión

Para obtener más información sobre los beneficios de la actividad física, consulte con su médico.