

Beneficios del ejercicio

Publicado el: 19-02-2018

Todos lo hemos oído muchas veces: El ejercicio regular es bueno para la salud y puede ayudarle a bajar de peso. Pero si usted es como muchos estadounidenses, pasa mucho tiempo ocupado, tiene un trabajo sedentario y no se ejercita habitualmente. La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar. Usted puede comenzar de a poco y encontrar maneras de hacer más actividad física en su vida. Para obtener el mayor beneficio, usted debe tratar de realizar la cantidad recomendada de ejercicio para su edad. Si usted lo logra, se sentirá mejor, ayudará a prevenir o controlar muchas enfermedades y puede incluso vivir más tiempo.

¿Cuáles son los beneficios para la salud del ejercicio?

El ejercicio regular y la actividad física puede ayudar a:

- **Controlar su peso:** Junto con la dieta, el ejercicio juega un papel importante en el control de su peso y la prevención de la obesidad. Para mantener su peso, la energía que usted gasta en sus actividades diarias debe ser igual a las calorías que usted come o bebe. Para perder peso, debe quemar más calorías de las que consume
- **Reducir el riesgo de enfermedades del corazón:** El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria y el ataque al corazón. El ejercicio regular también puede reducir la presión arterial y los niveles de triglicéridos
- **Controlar los niveles de azúcar en la sangre y de insulina de su cuerpo:** El ejercicio puede reducir el nivel de azúcar en la sangre y ayudar a que su insulina funcione mejor. Esto puede reducir su riesgo de síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Y si ya tiene una de estas enfermedades, el ejercicio puede ayudarle a manejarla
- **Dejar de fumar:** El ejercicio puede hacer más fácil dejar de fumar, reduciendo sus ansias y los síntomas de abstinencia. También puede ayudar a limitar el posible aumento de peso al dejar el cigarrillo
- **Mejorar su salud mental y su estado de ánimo:** Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión
- **Mantener sus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio a medida que envejece:** El ejercicio estimula su cuerpo a liberar proteínas y otros productos químicos que mejoran la estructura y función de su cerebro
- **Fortalecer sus huesos y músculos:** El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarle a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza
- **Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer:** Incluyendo cáncer de colon, de mama, uterino y de pulmón
- **Reducir el riesgo de caídas:** Para los adultos mayores, las investigaciones muestran que hacer actividades de equilibrio y fortalecimiento muscular, además de actividad aeróbica moderada, puede ayudar a reducir el riesgo de caídas
- **Dormir mejor:** El ejercicio puede ayudarle a conciliar el sueño más rápido y permanecer

dormido más tiempo

- **Mejorar su salud sexual:** El ejercicio regular puede reducir el riesgo de disfunción eréctil en los hombres. Para aquellos que ya tienen este problema, el ejercicio puede ayudar a mejorar su función sexual. En las mujeres, el ejercicio puede aumentar la excitación sexual
- **Aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo:** Los estudios muestran que la actividad física puede reducir el riesgo de morir prematuramente de las principales causas de muerte, como las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer

¿Cómo puedo hacer que el ejercicio sea parte de mi rutina regular?

- **Haga más intensas sus actividades diarias:** Incluso pequeños cambios pueden ayudar. Puede subir las escaleras en vez de usar el ascensor. Caminar a la oficina de un compañero de trabajo en vez de enviar un correo electrónico. Lave el auto usted mismo. Estacione su carro más lejos de su destino
- **Estar activo con amigos y familiares:** Tener un compañero de ejercicio puede hacer que usted pueda disfrutar más de la actividad física. Además, puede planificar actividades sociales que involucren hacer ejercicio. También puede considerar unirse a un grupo o clase, como una clase de baile, un club de senderismo o un equipo de vóleybol
- **Mantenga un registro de su progreso:** Mantener un registro de su actividad o usar un monitor de actividad física puede ayudarle a establecer metas y permanecer motivado
- **Entretenerse con el ejercicio:** Intente escuchar música o ver televisión mientras hace ejercicio. Además, cambie las cosas un poco. Si solo hace un tipo de ejercicio puede que se aburra. Trate de hacer una combinación de actividades
- **Encuentre actividades que puede hacer incluso con mal clima:** Usted puede caminar en un centro comercial, subir escaleras, o hacer ejercicio en un gimnasio, incluso si el tiempo le impide salir

Fuente: <https://netsaluti.com>