



# Racó de Salut:

## Beneficis de l'activitat física

El dia 6 d'Abril se celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física.

L'activitat física acumulada al llarg del dia i integrada en la rutina diària és una eina de promoció de la salut i prevenció i control de les malalties. Caminar, anar amb bicicleta, fer activitats quotidianes d'una manera activa, practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, convé perquè:

- **Prevé malalties:** redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis mellitus de tipus 2, càncer de mama i de còlon, i demència, i a més ens ajuda a mantenir el pes.

- **Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme:** augmenta la força, l'agilitat, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.

- **Augmenta l'esperança i la qualitat de vida:** les persones actives viuen més anys i tenen més autonomia que les persones inactives.

- **Ajuda a dormir millor**
- **Afaveix les relacions socials i fomenta valors positius**

- **Millora la salut mental:** millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès i ajuda a combatre l'ansietat i la depressió.

- **Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar**

**Quina es la quantitat d'activitat física que hem de fer per tenir una bona salut?**

- **Infants majors de cinc anys:** es recomana fer un mínim de 60 minuts d'activitat física moderada o intensa cada dia.

- **Adults i gent gran:**

- Fer un mínim de 30 minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana o la suma d'aquests 150 minuts distribuïts durant la setmana.
- També es pot optar per 75 minuts d'activitat física vigorosa distribuïts durant tota la setmana (per exemple, 15 minuts diaris).

Al nostre entorn disposem d'un espai natural perfecte per fer diferents tipus d'activitat física. Una d'elles són les cinc rutes definides per l'Ajuntament i adaptades a tothom per ajudar a activar-nos de forma saludable i, alhora, conèixer els encants del poble.

Més informació:

- [http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat\\_fisica/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/)

- <http://www.llicamunt.cat/ca/el-municipi/rutes-i-itineraris.htm>

**Equip d'Atenció Primària Vall del Tenes**

