

¿SABÍAS que?: Ejercicio

¿SABÍAS que la actividad física rutinaria puede ayudar a cada parte de tu cuerpo, incluso a tu cerebro?

Sin importar tu edad, figura o nivel de destreza, ¡debes hacer actividades físicas todos los días! La actividad física rutinaria significa realizar actividades físicas entre vigorosas y moderadas a diario para promover la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular. Los niños y adolescentes deben hacer ejercicio físico por 60 minutos (1 hora) o más al día y los adultos deben hacer ejercicio por lo menos 150 minutos a la semana. ¿Por qué? Además de ayudar a tonificar tu cuerpo, la actividad física fortalece tus músculos y huesos, beneficia tu piel, te pone de buen humor, te ayuda a dormir bien, aumenta tu capacidad intelectual, ¡y mucho más!

Beneficios físicos de la actividad física

Los estudios demuestran que realizar actividades físicas habitualmente tiene muchos beneficios para tu cuerpo. Las bondades de la actividad física sobre la salud cardiorrespiratoria constituyen algunos de los beneficios médicos más documentados de todos los que existen. La salud cardiorrespiratoria comprende la salud del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Las personas que se ejercitan con una intensidad de moderada a vigorosa corren muchos menos riesgos de padecer una enfermedad cardíaca o un derrame que la gente inactiva. Dado a que la actividad física quema calorías, mantenerte físicamente activo también puede ayudarte a mantener un peso saludable, reducir la grasa corporal, tonificar tu cuerpo e incluso mejorar tu imagen personal. El ejercicio moderado habitual —especialmente los ejercicios en que se sostiene el peso corporal, tales como caminar, correr, trotar y bailar— también mantienen fuertes a los huesos. El ejercicio también estimula la circulación y el suministro de nutrientes a la piel. El color de la piel también mejora después del ejercicio debido al aumento del riego sanguíneo.

Beneficios mentales de la actividad física

¡La actividad física habitual también beneficia a tu cerebro y tu estado mental! El ejercicio aumenta la irrigación sanguínea hacia el cerebro, ayudándolo a recibir oxígeno y nutrientes. También optimiza la actitud mental, beneficiando la lucidez, el nivel de atención y la motivación; asimismo, favorece la interconexión neuronal que constituye la base celular para almacenar información nueva. Las investigaciones también demuestran que el ejercicio físico habitual reduce los síntomas de depresión moderada y favorece el bienestar psicológico. El ejercicio puede incluso producir ciertos cambios químicos en el cuerpo, los cuales redundan en beneficio del estado psicológico. Durante el ejercicio, el cuerpo produce endorfinas que son hormonas asociadas a los sentimientos positivos, saludables y felices. Esto significa que una rutina de ejercicios puede suavizar los síntomas de la depresión ¡y ponerte de buen humor!

Beneficios sociales de la actividad física

La actividad física también produce beneficios sociales. Hay una gran cantidad de ejercicios físicos, incluyendo los deportes en equipo y las actividades grupales, que pueden ayudarte a conocer gente nueva y ampliar tu red social. Incluso las actividades individuales, como el patinaje sobre ruedas o el senderismo, te permiten conectarte con grupos o conocer a otras personas que disfrutan haciendo las mismas cosas que te gustan. Un ritmo de actividades cotidianas también beneficia tu autoestima y reduce el estrés. Además, muchísimas actividades enseñan a solucionar problemas y a llevarse mejor con los demás.

La actividad física rutinaria es un elemento clave de la ecuación del Equilibrio de la Energía y una de las acciones más importantes para beneficiar tu salud. Sin importar tu edad o tu nivel de destreza, ¡mantenerte activo beneficia tu salud física, mental y social para toda la vida!