

## Los Beneficios del Ejercicio Físico



En los últimos años, el sedentarismo es parte de la vida de muchas personas. Una realidad visible por el alto índice de: obesidad, hipertensión, colesterol y triglicéridos elevados, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

La conclusión a la que todos los investigadores llegan es que practicar regularmente actividad física, mas una alimentación adecuada, previenen y revierten los problemas de salud. Dentro de los beneficios obtenidos por la práctica regular de actividad física, se destacan:

1. Disminución de casos de muerte por enfermedades cardiovascular.
2. Disminución de peso, mantenimiento y, aún, aumento de la masa muscular.
3. Retraso del proceso de envejecimiento.
4. Aumento de la sensación de bienestar y autoestima.
5. Mejoramiento en casos de depresión y ansiedad.

Para obtener los beneficios descritos, todo ayuda: caminar, correr, pedalear, pasear con la mascota, hacer compras a pie. Subir y descender escaleras, hacer jardinería, en fin, llevar una vida activa. *“La inactividad física tiene un impacto negativo y tan severo, que sus efectos adversos, sobre las salud, son equivalentes a los efectos nocivos del tabaco y la obesidad.”* (www.acsm.org). La práctica de no menos de treinta minutos de ejercicio diario será de gran beneficio. *“Así, que si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacelo todo para la gloria de Dios”* (1 Corintios 10:31).

LUIZ HENRIQUE SANTOS DE SENNA - UCB

