



¿Qué beneficios tiene la actividad física para la salud?



La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Cuando hacemos actividad física moderada o intensa mejora nuestra salud.

Beneficios inmediatos

Una sola sesión de actividad física moderada o intensa tiene beneficios inmediatos para la salud.

- *Ayuda a **dormir** mejor.
- *Reduce los síntomas de **ansiedad**.
- *Reduce la **presión arterial**.

Beneficios a largo plazo

La actividad física regular tiene grandes beneficios para prevenir las enfermedades crónicas.

- *Ayuda a la **salud cerebral** reduciendo el riesgo de desarrollar demencia (cómo la enfermedad de Alzheimer) y depresión.
- ***Reduce el riesgo** de enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes tipo 2.
- ***Reduce el riesgo de cáncer** de vejiga, colon, endometrio, esófago, riñón, pulmón y estómago.
- *Ayuda a mantener un **peso saludable**.
- *Mejora la salud de los **huesos**.
- *Ayuda al equilibrio y coordinación, reduciendo el riesgo de caídas.
- *Estimula el **sistema inmunológico** (según investigaciones recientes).

Datos de interés:



- ▶ Se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.
- ▶ Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.
- ▶ A nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados.
- ▶ Más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

Fuentes:

- OMS. 26 de noviembre de 2020. Actividad física (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)
- CDC. 31 de marzo de 2021. Beneficios de la actividad física (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>)
- Jones, A.; Davison, G. 2019. Exercise, Immunity, and Illness. Muscle and Exercise Physiology, 317-344.
- Nieman, D.; Wentz, L. 2018. The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of Sport and Health Science.