



ACTIVIDAD FÍSICA, SUS BENEFICIOS

Tienen más probabilidades de mantener el peso que quienes sólo utilizan métodos dietéticos.

Reducen hasta el riesgo de desarrollar Diabetes Tipo 2, aún en grupos de alto riesgo.

Los beneficios de la actividad física sobre el sistema cardiovascular incluyen la capacidad pulmonar, lo que aumenta la habilidad del cuerpo para utilizar el oxígeno; mayor capacidad de dilatación de los vasos sanguíneos.

Fortalecen sus músculos, tendones y ligamentos, manteniendo las articulaciones sanas al densificar los huesos, algo importante en la adolescencia e infancia, reduciendo las probabilidades de sufrir osteoporosis o fracturas de cadera a edades avanzadas.

La inactividad física explica el aumento de sobrepeso y obesidad. Quiénes llevan estilos activos engordan menos con la edad que quienes permanecen inactivos.

La inactividad contribuye además a la muerte prematura, el desarrollo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad, diabetes tipo 2, trastornos óseos, cáncer de colon y mama, e incrementa la depresión.



BGLucas 2022