



L'activitat física i la salut del cor

El sedentarisme és un factor que incrementa el risc de patir una malaltia cardiovascular. A més, les persones sedentàries tenen també més risc de patir alguna de les afeccions que poden provocar una malaltia cardiovascular (excés de pes i/o obesitat, hipertensió, diabetis i dislipèmia).

Els beneficis de l'activitat física sobre la salut del cor s'observen en persones mínimament actives, per exemple les que caminen una hora a la setmana. Ara bé, el benefici és superior en les persones més actives, especialment les que acumulen com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física moderada.

Quina dosi d'activitat física es requereix?

Es recomana, com a mínim, 150 minuts setmanals d'activitat física moderada (per exemple, 30 minuts, cinc dies a la setmana). De totes maneres, s'assoleixen més beneficis amb 200 minuts (3 hores i 20 minuts) setmanals (40 minuts cinc cops per setmana), inclús nivells més alts d'activitat física suposen un menor risc de patir una malaltia cardiovascular.

Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Hi ha moltes maneres d'assolir aquesta quantitat d'activitat física. Es pot aprofitar el temps de lleure per practicar alguna activitat física en un gimnàs o centre esportiu, o a l'aire lliure; per exemple, dedicant dos dies a fer classes d'activitats aquàtiques o balls de saló durant una hora cada dia i un tercer dia a córrer durant 30 minuts ja serien suficients per acumular 150 minuts d'activitat física moderada.

Si no teniu prou temps lliure, podeu aprofitar els desplaçaments per acumular suficient quantitat d'activitat física moderada per aconseguir el mínim recomanat. En aquest cas, caminar o pujar escales un total de 30 minuts cada dia seria suficient per arribar als 150 minuts setmanals d'activitat física moderada.

Cal recordar però, que un cop assolida la mínima quantitat recomanada, podem obtenir més benefici si fem una mica més (caminar fins a 40 minuts cada dia o pujar escales a la feina, etc.).

Quins riscos hi ha?

Els estudis que han avaluat el risc de lesionar-se (ja sigui una lesió de l'aparell musculoesquelètic o un atac de cor) indiquen que la pràctica d'activitat física moderada recomanada per millorar la salut del cor s'associa amb un risc molt baix de patir qualsevol lesió.

Les activitats que comporten menys risc de lesionar-se són caminar, la natació, el golf, la bicicleta o el ball.

