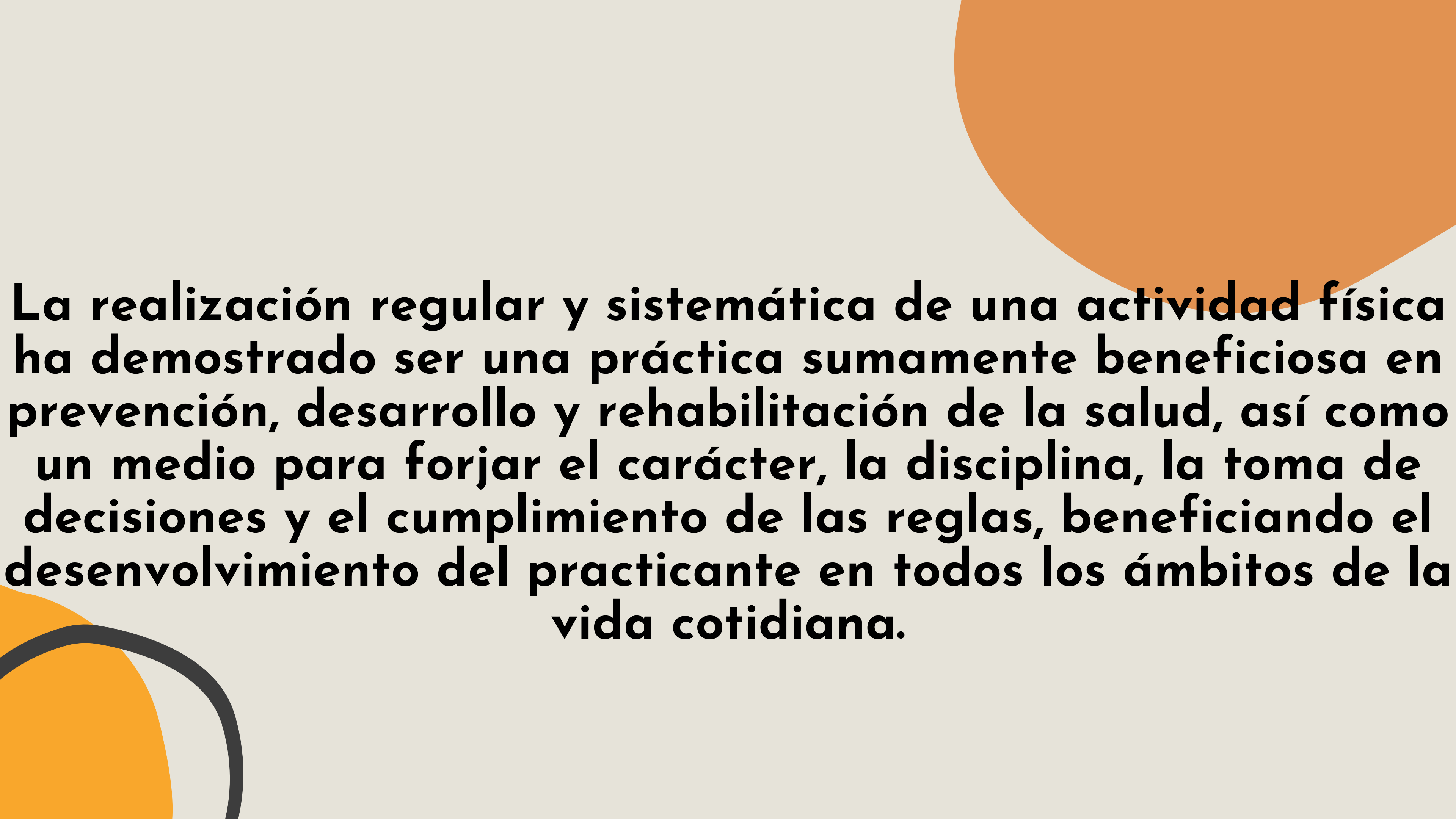


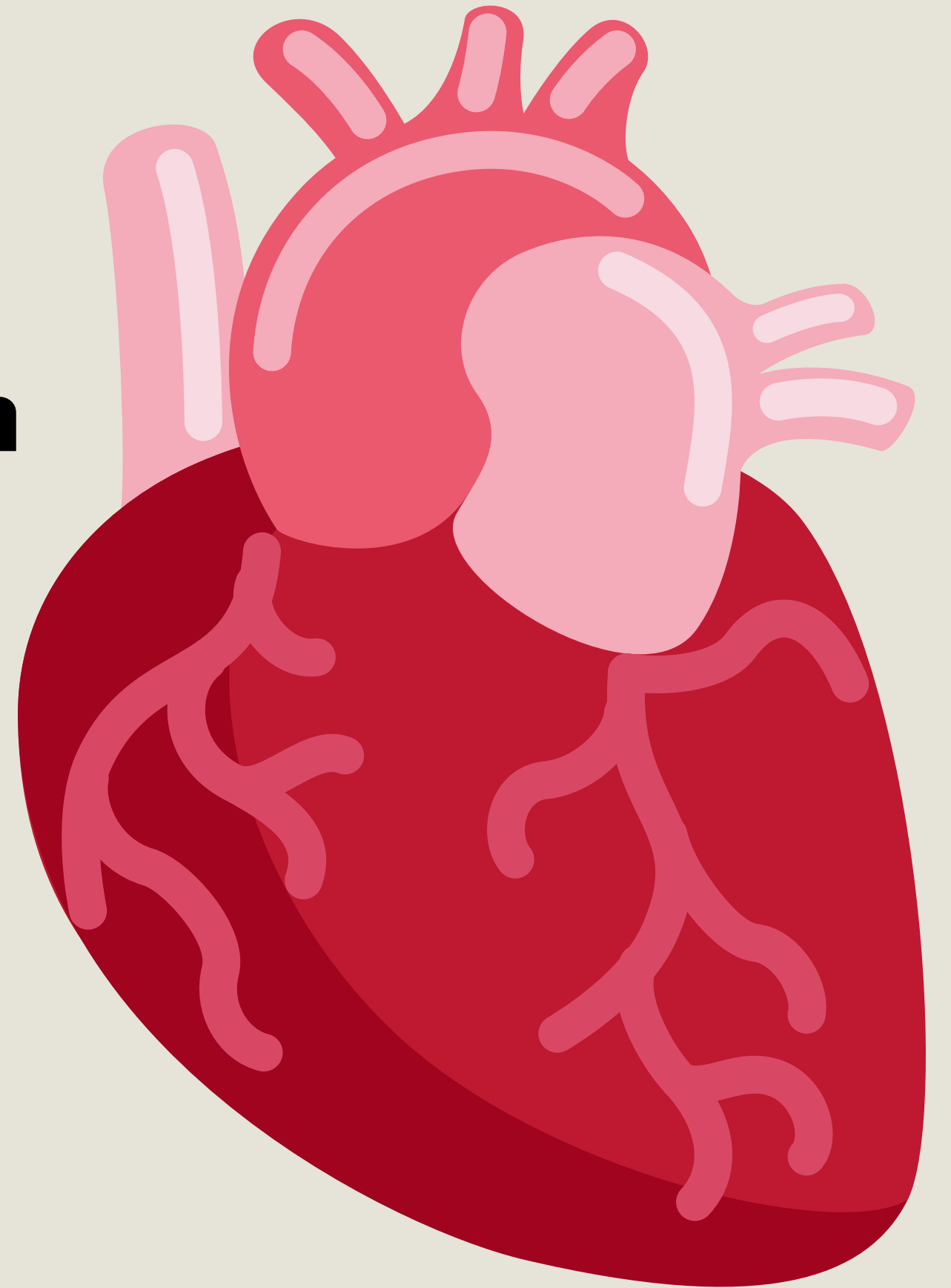
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA



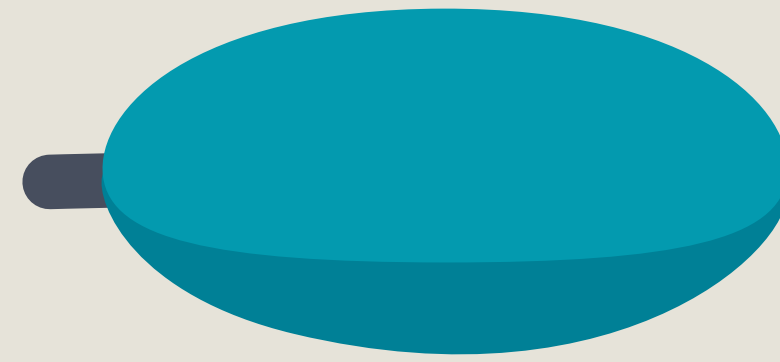


La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

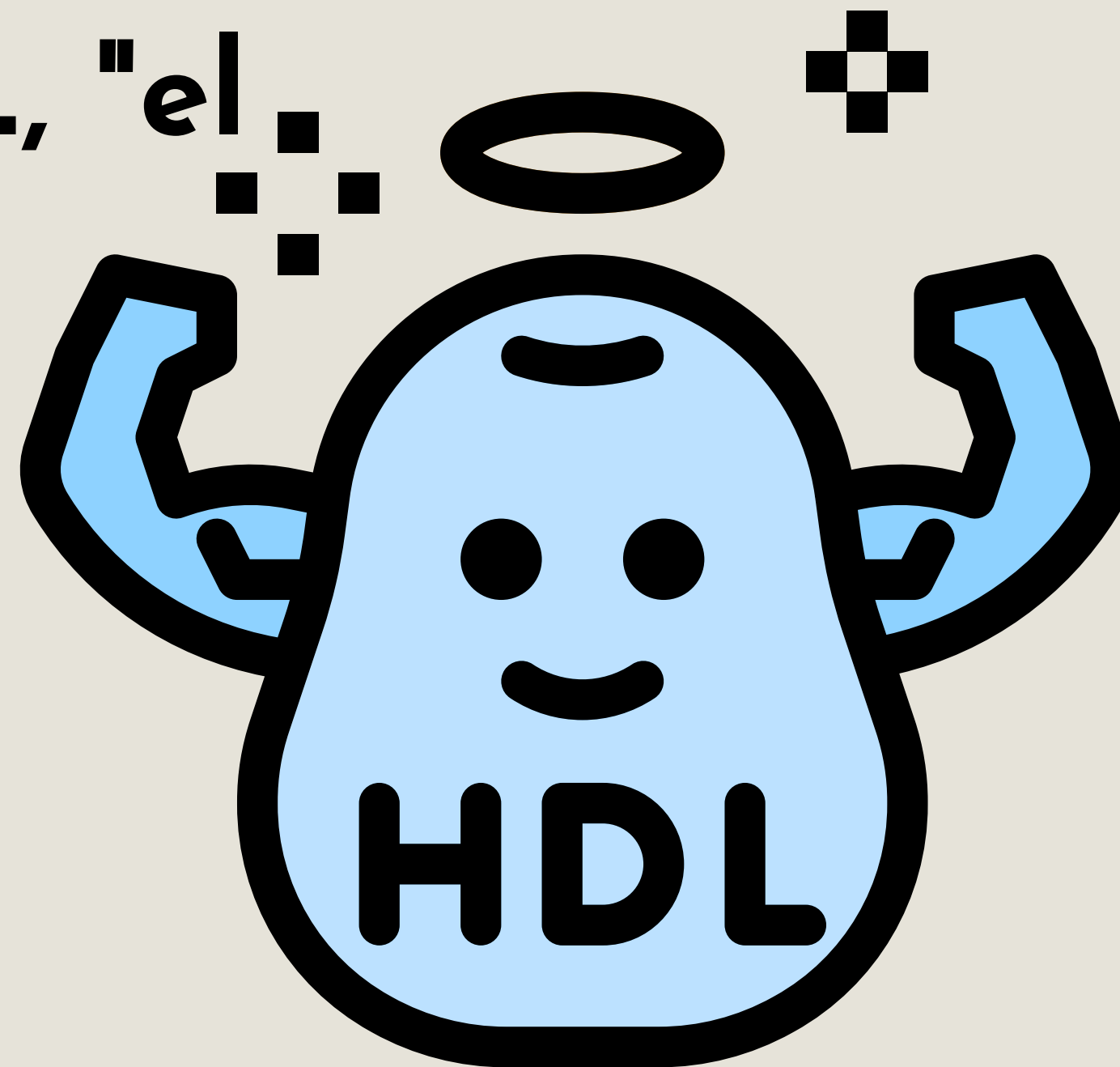
Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en general y, en especial, por cardiopatía isquémica.



Previene y retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.



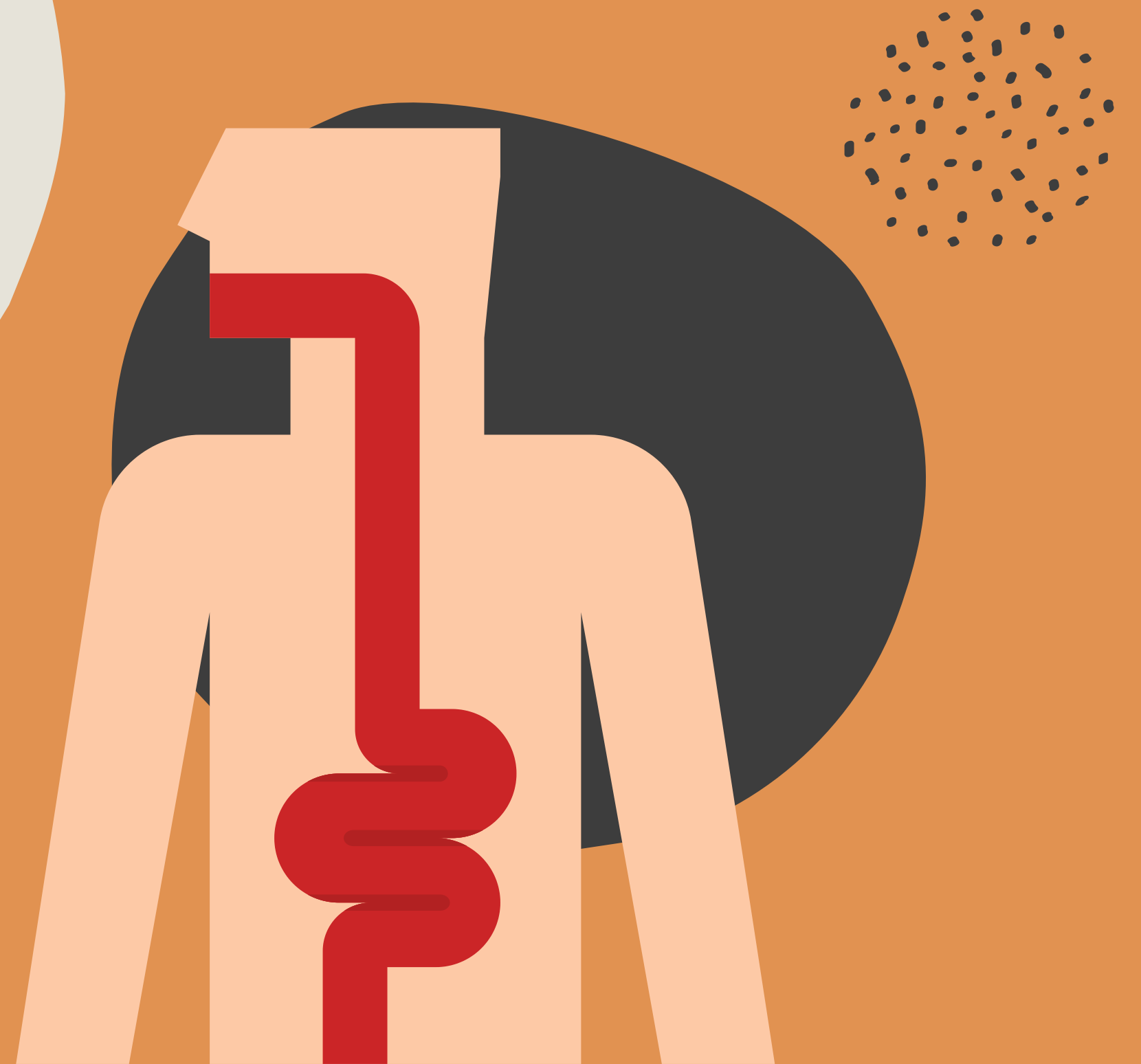
Mejora el valor de lípidos en sangre (reducción de triglicéridos y aumento del colesterol HDL, "el bueno").



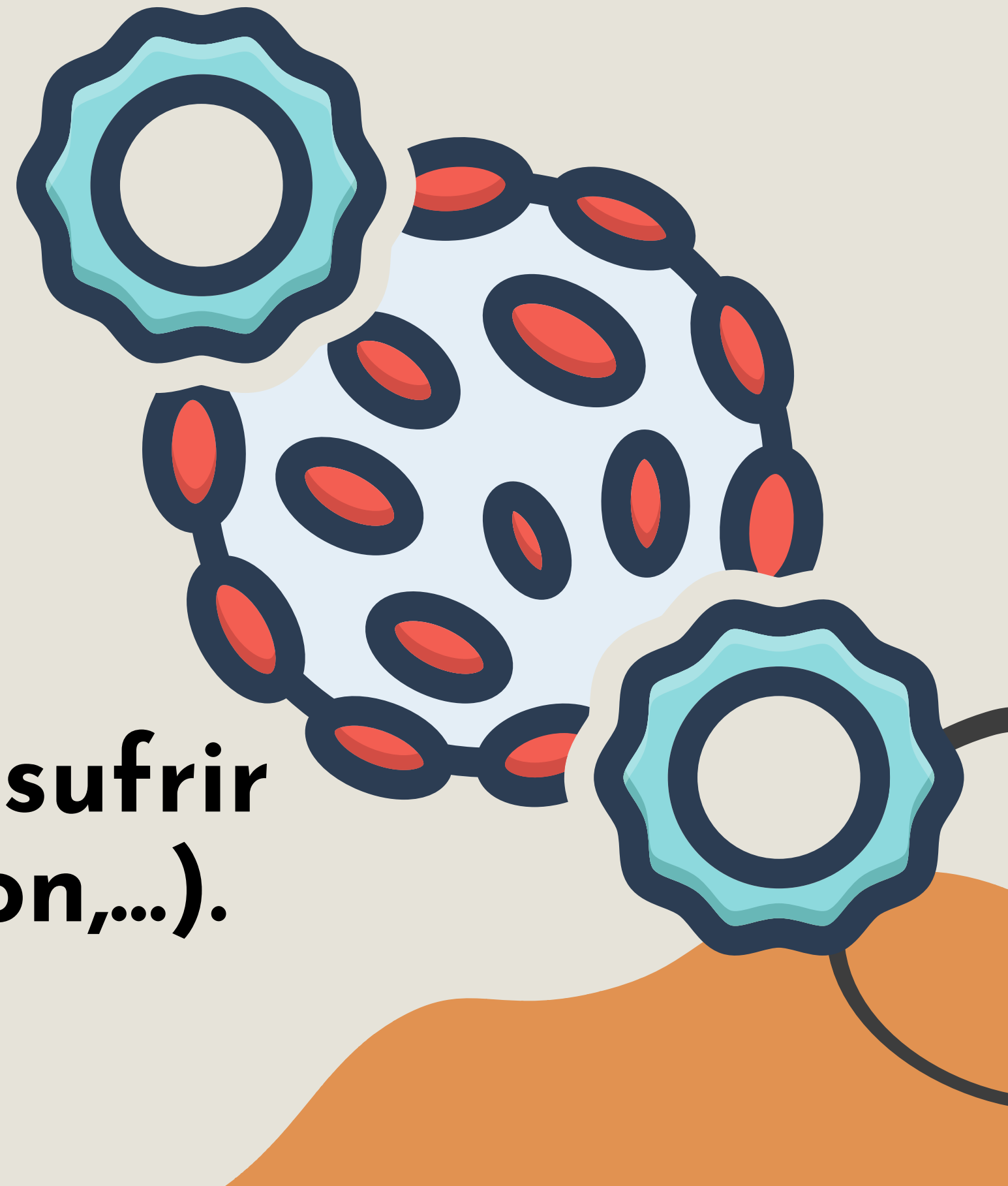
Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes no insulino dependiente



Mejora la digestión y el tránsito intestinal.

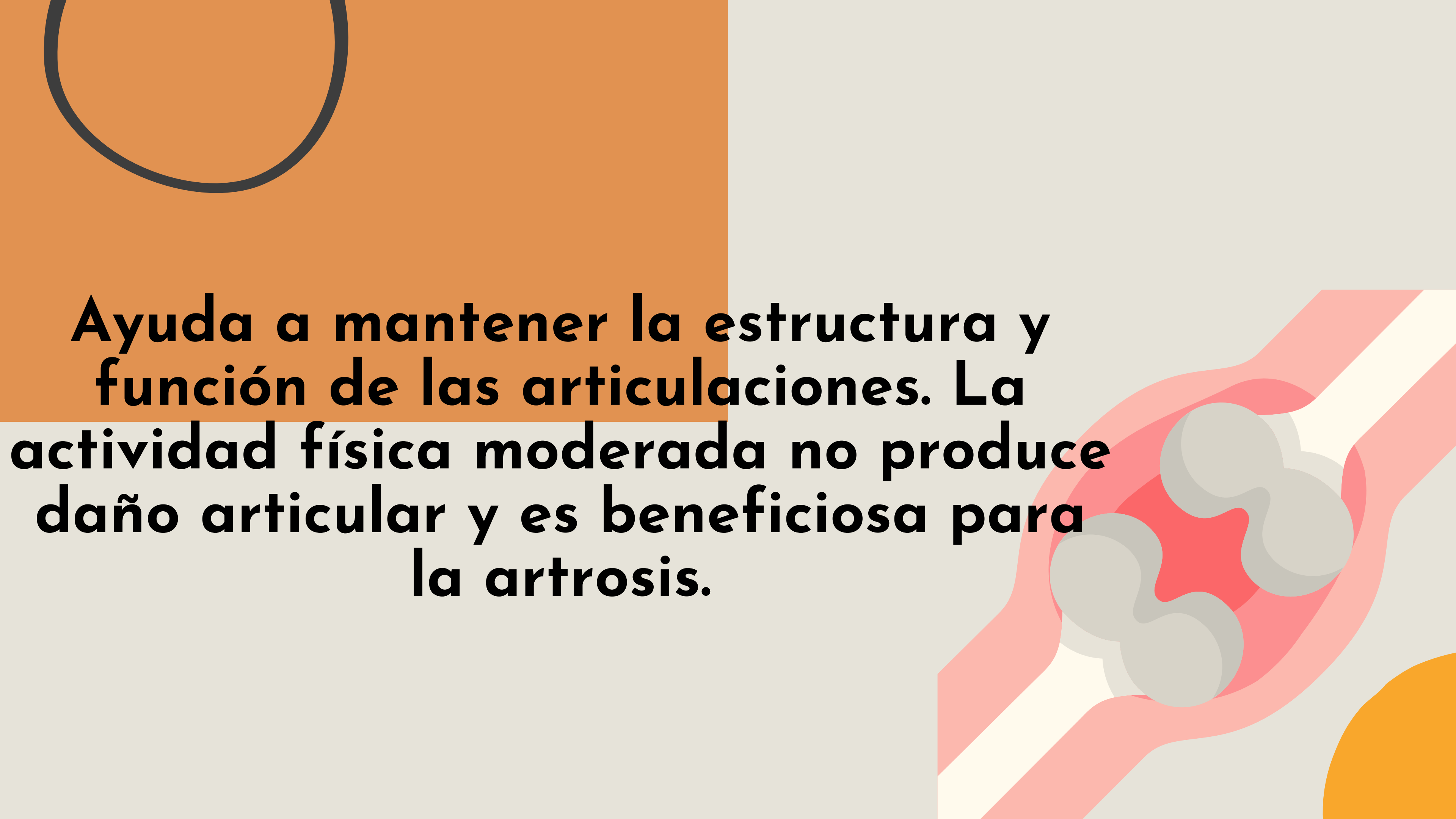


Disminuye la posibilidad de sufrir ciertos tipos de cáncer (colon,...).



Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.





Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física moderada no produce daño articular y es beneficiosa para la artrosis.

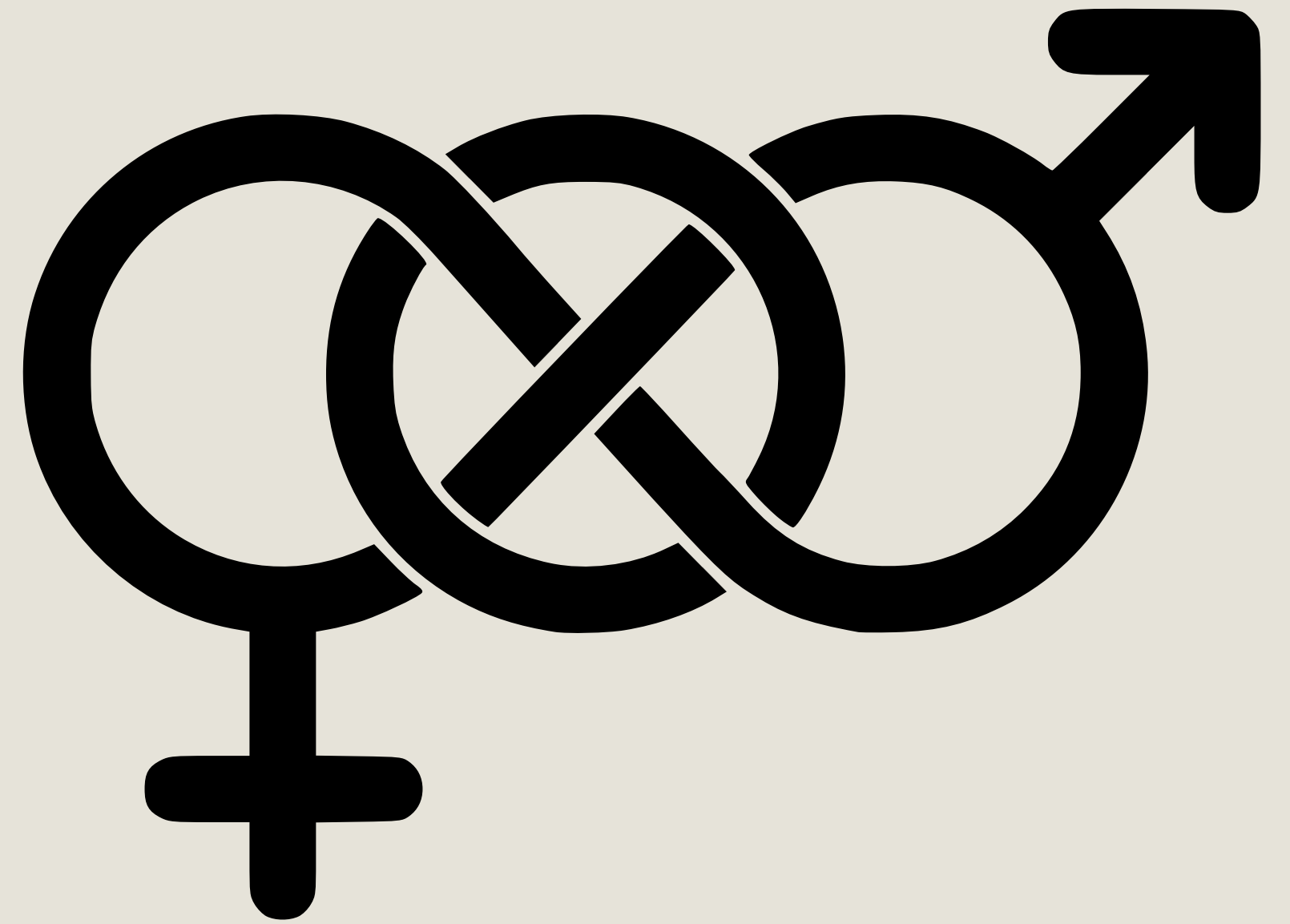
Ayuda a conciliar y mejorar el sueño.



**Ayuda a combatir la ansiedad y la depresión,
además de aumentar el entusiasmo y el
optimismo.**



Mejora la sexualidad.



**En las personas adultas,
ayuda a retrasar o prevenir
enfermedades crónicas y
aquellas asociadas con el
envejecimiento.**



MATERIAL EXTRAIDO:

WWW.ATLANTIDA.NET

Prof. Ilene Castillo

TREINTA Y TRES