

El ejercicio físico y la salud

El resguardar la condición física disminuye el riesgo de muerte prematura en un 40%. Por otro lado se mejora el aspecto exterior.

Dos horas de caminatas por semana (10 a 15 min.) son suficientes para reducir las cóleras, atenuar la depresión y producir calma y vitalidad. Estos ejercicios contribuyen a disminuir el stress y a dar la sensación de tener el control de las cosas.

El ejercicio regular ayuda también a las personas que tienen problemas de bebidas sin poder controlarlas, reduciendo el consumo de alcohol en más de un 60%. El gran problema es motivar a las personas para que practiquen una actividad que le dará sus frutos más tarde.

Para el placer

El ejercicio físico atenúa más el stress y no lo acentúa. Si tiene dudas de poder hacerlo debe consultar con su médico.

Con un poco de imaginación usted podrá, sin problemas, encontrar una actividad física que le satisfaga, que sea por ejemplo el aerobismo, paseos con el perro o yoga.

Si la movilidad está reducida, por ejemplo si se tiene artritis, se puede optar por la natación o gimnasia acuática. También se puede tratar la fisioterapia para establecer un programa de ejercicios bien adaptados a las posibilidades que se tenga.

En compañía

Para la mayoría de las personas, el ejercicio físico es particularmente benéfico, ya que se efectúa fuera del hogar, aunque la bicicleta fija en el interior los puede mantener en forma.

El hecho de salir de la casa los puede ayudar a atenuar el stress, sobre todo si la

persona se ocupa de niños o de pacientes enfermos.

En efecto, para el cuerpo no hace mayores diferencias si se realiza en la casa o en el exterior, pero lo ayudan espiritualmente.

Entrenarse con un amigo o un conocido favorece el equilibrio. La idea de que hay que sufrir para hacer progresos es un mito.

La falta de tiempo es una excusa que se invoca para no llevar adelante estas actividades. Pero seamos honestos ¿es un problema de tiempo o de quedarse viendo televisión?

Planificando los ejercicios hay que tener en cuenta que tres sesiones de 20 minutos por semana alcanzan para mantenerse en forma. Si a esto se agrega el tiempo de la vestimenta y la ducha, dos horas y cuarto son suficientes.

