

Ejercicio y alimentación

Ejercicio

El ejercicio diario es uno de los factores más importantes para mantenernos sanos. Hoy en día son muchas las personas que llevan una vida sedentaria, tanto en el trabajo como en casa. El cuerpo necesita movimiento. Para sentirnos bien, tanto física como psicológicamente, debemos dedicar tiempo al ejercicio. Algunos órganos importantes, como el corazón y los pulmones, y los músculos, las articulaciones y el sistema nervioso, precisan de la actividad física para mantenerse en buen estado. Una mayor actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares e incrementa la esperanza de vida. Media hora de ejercicio al día puede contribuir a mejorar su salud. Con sólo moverse lo suficiente para mantener caliente el cuerpo, sin limitar su capacidad de habla, puede conservar y mejorar su estado físico.

Hay muchas maneras de hacer ejercicio y nunca es tarde para cambiar de estilo de vida. Por ejemplo, puede ir en bicicleta o a pie a su trabajo o a la escuela.

El cuerpo tiene todo en cuenta en cuanto a la actividad física. ¿Suele pasar muchas horas sentado en el trabajo, la escuela o el hogar? En ese caso, debe plantearse seriamente empezar a hacer ejercicio.

Le proponemos la siguiente lista de control:

- ¿Suele andar o ir en bicicleta durante la semana? ¿A su trabajo o escuela, durante la pausa del almuerzo, por la noche o al sacar a pasear al perro?.
- ¿Se da paseos o coge la bicicleta durante el fin de semana?
- ¿Suele subir por las escaleras en vez de coger el ascensor o las escaleras mecánicas?
- ¿Tiene hijos con los que poder jugar? ¿Al pilla-pilla, al fútbol o a otro juego de carácter físico?
- ¿Se encarga de limpiar la casa? ¿Pasa la aspiradora, friega el baño o limpia las ventanas?
- ¿Cuida personalmente de su jardín? ¿Corta el césped, cava zanjas, pasa el rastrillo o quita la nieve?

Estos puntos pueden proporcionarle ideas para aumentar la actividad física en su vida diaria.

Otra forma de realizar ejercicio físico es bailar, hacer gimnasia, *jogging*, jugar al bádminton o darse paseos prolongados.

Caminar

- Fortalece las piernas y los músculos de la espalda y el estómago
- Fortalece el esqueleto y las articulaciones
- Ayuda a mejorar el sentido del equilibrio
- Es beneficioso para la circulación, el corazón y la presión arterial
- Reduce el contenido de glucosa de la sangre

Alimentación

Comer es algo necesario y alimentarse de manera adecuada es fundamental. La obesidad es mala para la salud.

El sobrepeso incrementa el riesgo de:

- Hipertensión
- Diabetes

- Enfermedades cardiovasculares
- Dolencias musculares y óseas (por ejemplo, en las rodillas)

Unos sanos hábitos alimenticios

Coma de forma regular. Haga tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. Como merienda se aconseja tomar fruta. Evite picar: es perjudicial tanto para los dientes como para la línea.

Reduzca su consumo de grasas. Recuerde que los dulces, el helado, el chocolate y las patatas fritas contienen un alto nivel de grasa. A la hora de cocinar, utilice el aceite y la margarina líquida con moderación. Emplee margarina de bajo nivel calórico en sus bocadillos.

Los alimentos ricos en fibras le ayudan a no engordar

Los alimentos ricos en fibras, tales como el pan integral, las patatas, las verduras, la fruta y las leguminosas ayudan a no engordar. Además, contienen vitaminas y minerales.

¿Qué comer para aumentar el consumo de fibra?

- Cereales y müsli
- Verduras ricas en fibras (zanahoria, col, guisantes, maíz, espinacas, etc.)
- Guisantes, judías y lentejas secas
- Fruta
- Pan rico en fibra. Compre un tipo de pan que tenga un símbolo en forma de ojo de cerradura. Este símbolo indica que se trata de un producto sano. En caso de que se haga su propio pan, utilice harina rica en fibra que esté etiquetada con este símbolo.

Fortalezca su esqueleto

Muchas mujeres padecen osteoporosis. El calcio es un elemento importante para fortalecer el esqueleto. Para la mayoría de las personas, es suficiente con medio litro al día de yogur o leche (natural o fermentada).