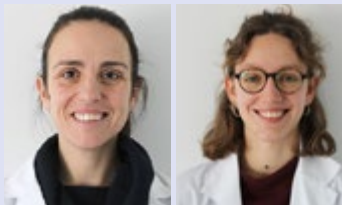


Mou-te: els beneficis de l'activitat física per a les persones grans

La millora del nivell de salut de la població en les darreres dècades ha estat notable, amb un increment de l'esperança de vida i de la qualitat de vida. És important recordar que en l'estat de salut hi intervenen diversos factors, no només la genètica. Hàbits com el sedentarisme, el tabac i les dietes poc equilibrades poden estar relacionats amb malalties cròniques.



Laura Duran i Núria Valls

Fisioterapeutes Comunitàries
Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi
@aprimariavsg



És crucial adoptar estils de vida saludables des de la infància per prevenir aquests processos, però mai no és massa tard per incorporar noves conductes en benefici de la salut. Fer-se gran no implica necessàriament emmalaltir, sinó adaptar-se a una nova situació física i psicològica que requereix mantenir uns estils de vida saludables. Perquè petits canvis en l'estil de vida poden tenir grans efectes sobre la salut.

Quins són els beneficis de l'activitat física?

- Reforça els músculs i els ossos.
- Millora la salut del cor.
- Manté l'agilitat.
- Facilita la conciliació del son.
- També aporta beneficis quan es fa en grup.

Quina dosi d'activitat física es recomana?

Un mínim de 150 minuts setmanals d'activitat física moderada o bé 75 minuts d'activitat aeròbica intensitat vigorosa a la setmana. Per tal d'identificar el tipus d'activitat física, podem utilitzar el test de la conversa. Si podem mantenir l'activitat física mentre

cantem o parlem estem fent activitat física lleu. Si durant l'activitat podem mantenir la conversa, però no cantar, estem realitzant activitat física moderada. Si durant l'activitat no podem mantenir una conversa, estem fent activitat física vigorosa.

Quins riscos pot haver-hi?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, si es fa l'activitat física de forma correcta, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. La proposta és progressar a poc a poc fins a assolir la recomanació proposada. Per exemple, es pot

començar caminant 5 minuts, diverses vegades al dia, de 5 a 6 dies a la setmana. Posteriorment, es pot augmentar a 10 minuts seguits 3 cops al dia, fins a arribar als 30 minuts al dia, durant 5 dies a la setmana com a mínim.

Estàs pensant en augmentar els teus nivells d'activitat física?

Si decideixes iniciar una nova activitat física, hi ha un ventall d'opcions al teu abast. Pots consultar les activitats que es realitzen al centre cívic, casal de barri o casal de gent gran més proper a casa teva. Al CAP Vallcarca-Sant Gervasi també

fem activitats per promoure l'activitat física lleu-moderada de la gent gran. Realitzem passejades pel territori i un programa per estar més àgil. Per a més informació, pregunteu al vostre professional de referència.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Activitat física



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Etapes vida



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Vida saludable -> Activitat física