

## QUIERO MOVERME MÁS ¿POR QUÉ MOVERME MÁS ES BUENO PARA MI SALUD?

Te descubrimos 19 beneficios que la práctica de la actividad física aportarán a tu salud y otros 19 perjuicios que el sedentarismo, o la falta de actividad física suficiente, te está provocando.

	<b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b> 	<b>PERJUICIOS DEL SEDENTARISMO</b> 
1	Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, diabetes, infarto de miocardio, dislipemias, etc.) y cerebrovasculares.	Es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, diabetes, infarto de miocardio, dislipemias, etc.) y de mortalidad por ellas.
2	Ayuda a controlar la diabetes.	Disminuye el consumo de glucosa por el músculo, y por tanto empeora el control de la diabetes, también la gestacional.
3	Ayuda a controlar el peso al incrementar el consumo de la grasa corporal.	Aumenta la acumulación de la grasa corporal, por lo que favorece la obesidad.
4	Ayuda a dejar de fumar.	Favorece el consumo de tabaco, alcohol y otras adicciones.
5	Mantiene o incrementa la fuerza muscular, mejora la movilidad articular y previene o retarda el inicio de la osteoporosis, sarcopenia y disminuye el riesgo de caídas.	Produce disminución de la masa muscular, de los niveles de fuerza, y problemas del aparato locomotor, lo que favorece la osteoporosis, especialmente en mujeres postmenopáusicas, así como las fracturas relacionadas con ella (fracturas de cadera). También facilita la aparición de sarcopenia y distrofia muscular.

	<p><b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> 	<p><b>PERJUICIOS DEL SEDENTARISMO</b></p> 
<b>6</b>	Mejora la resistencia física.	Deteriora el funcionamiento y eficacia del sistema cardiorrespiratorio, favoreciendo las enfermedades cardiovasculares.
<b>7</b>	Mejora la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad.	Aumenta la rigidez de las articulaciones y de los tejidos blandos corporales, lo que empeora la artrosis y osteoartritis, artritis reumatoide y, en general, el dolor articular.
<b>8</b>	Mejora el bienestar, el humor y las emociones.	Empeora la autopercepción de salud del individuo, lo que favorece la ansiedad y depresión.
<b>9</b>	Disminuye y/o mejora los síntomas del estrés, la ansiedad o la depresión.	Disminuye el nivel de vitalidad de las personas, lo que favorece la ansiedad y depresión.
<b>10</b>	Mejora la autoimagen y genera mayor autoestima.	Acelera y aumenta el deterioro físico y mental de las personas.
<b>11</b>	Favorece la relajación y el placer, y mejora la calidad y la duración del sueño.	Reduce la calidad del sueño al no facilitar la necesidad de descanso regenerativo generada por la actividad física.
<b>12</b>	Fomenta las relaciones sociales y favorece la integración en la sociedad.	Limita y disminuye la posibilidad de relaciones sociales de las personas, lo que favorece la ansiedad y depresión.
<b>13</b>	Incrementa el rendimiento en el trabajo o en el colegio, instituto, academia o universidad.	Disminuye el riesgo sanguíneo cerebral generando un perjuicio en la función neuronal, lo que favorece las demencias.

	<p><b>BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> 	<p><b>PERJUICIOS DEL SEDENTARISMO</b></p> 
<b>14</b>	Mejora el perfil de grasas en la sangre, disminuye triglicéridos, colesterol-LDL, aumenta el colesterol-HDL.	Aumenta los niveles de grasas en la sangre con el consecuente aumento del riesgo cardiovascular.
<b>15</b>	Mejora la digestión y optimiza la regulación del ritmo intestinal.	Favorece el estreñimiento y el enlentecimiento de los procesos digestivos, lo que favorece la aparición de diverticulitis, hígado graso...
<b>16</b>	Disminuye las bajas por enfermedad en el trabajo.	Empeora las situaciones de estrés y de dolor físico.
<b>17</b>	Reduce el riesgo de sufrir cáncer de mama, colorectal, próstata y endometrio.	Favorece el desarrollo de diferentes tipos de cáncer: mama, colorectal, próstata y endometrio.
<b>18</b>	A nivel respiratorio mejora la broncodilatación, disminuye la frecuencia respiratoria, y mejora el volumen corriente y la ventilación alveolar.	Facilita la pérdida del consumo de oxígeno por parte de nuestro organismo y de la función pulmonar.
<b>19</b>	Mejora la función de los órganos sexuales.	Favorece la disfunción eréctil y la aparición del síndrome de ovarios poliquísticos.