







## VULL MOURE'M MÉS PER QUÈ MOURE'M MÉS ÉS BO PER A LA MEVA SALUT?

Et descobrim 19 beneficis que la pràctica de l'activitat física aportarà a la teva salut i 19 perjudicis que et causa el sedentarisme o la manca d'activitat física suficient.

	<p><b>BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b></p> 	<p><b>PERJUDICIS DEL SEDENTARISME</b></p> 
<b>1</b>	Disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, diabetis, infart de miocardi, dislipèmia, etc.) i cerebrovasculars.	És un factor de risc de patir malalties cardiovasculars (hipertensió arterial, diabetis, infart de miocardi, dislipèmies, etc.) i augmenta la mortalitat que causen.
<b>2</b>	Ajuda a controlar la diabetis.	Disminueix el consum de glucosa pel múscul i per tant empitjora el control de la diabetis, també de la gestacional.
<b>3</b>	Ajuda a controlar el pes, ja que incrementa el consum de greix corporal.	Augmenta l'acumulació del greix corporal, de manera que afavoreix l'obesitat.
<b>4</b>	Ajuda a deixar de fumar.	Afavoreix el consum de tabac, alcohol i altres addiccions.
<b>5</b>	Manté o incrementa la força muscular, millora la mobilitat articular i prevé o retarda l'inici de l'osteoporosi i la sarcopènia, i disminueix el risc de caigudes.	Produeix disminució de la massa muscular i dels nivells de força i causa problemes en l'aparell locomotor, la qual cosa afavoreix l'osteoporosi, especialment en dones postmenopàusiques, com també les fractures relacionades (fractures de maluc). També facilita l'aparició de sarcopènia i distròfia muscular.

	<p><b>BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b></p> 	<p><b>PERJUDICIS DEL SEDENTARISME</b></p> 
<b>6</b>	Millora la resistència física.	Deteriora el funcionament i l'eficàcia del sistema cardiorespiratori, la qual cosa afavoreix les malalties cardiovasculars. Mejora la resistencia física.
<b>7</b>	Millora la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat.	Augmenta la rigidesa de les articulacions i dels teixits tous corporals, i això empitjora l'artrosi, l'osteoartritis, l'artritis reumatoide i, en general, el dolor articular.
<b>8</b>	Millora el benestar, l'humor i les emocions.	Empitjora l'autopercepció de salut de l'individu, la qual cosa afavoreix l'ansietat i la depressió.
<b>9</b>	Disminueix o millora els símptomes de l'estrès, l'ansietat o la depressió.	Disminueix el nivell de vitalitat de les persones, la qual cosa afavoreix l'ansietat i depressió.
<b>10</b>	Millora l'autoimatge i genera més autoestima.	Accelera i augmenta el deteriorament físic i mental de les persones.
<b>11</b>	Afavoreix la relaxació i el plaer, i millora la qualitat i la durada del son.	Redueix la qualitat del son perquè no facilita la necessitat de descans regeneratiu que produeix l'activitat física.
<b>12</b>	Fomenta les relacions socials i afavoreix la integració en la societat.	Limita i disminueix la possibilitat de relacions socials de les persones, la qual cosa afavoreix l'ansietat i la depressió.
<b>13</b>	Incrementa el rendiment a la feina o a l'escola, institut, acadèmia o universitat.	Disminueix el reg sanguini cerebral i genera un perjudici en la funció neuronal, la qual cosa afavoreix les demències.

	<p><b>BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA</b></p> 	<p><b>PERJUDICIS DEL SEDENTARISME</b></p> 
<b>14</b>	Millora el perfil de greixos en la sang, disminueix els triglicèrids, el colesterol d'LDL i augmenta el colesterol d'HDL.	Augmenta els nivells de greixos en la sang, amb el consegüent augment del risc cardiovascular.
<b>15</b>	Millora la digestió i optimitza la regulació del ritme intestinal.	Afavoreix el restrenyiment i l'alentiment dels processos digestius, la qual cosa afavoreix l'aparició de diverticulitis, fetge gras...
<b>16</b>	Disminueix les baixes per malaltia a la feina.	Empitjora les situacions d'estrès i de dolor físic.
<b>17</b>	Redueix el risc de patir càncer de mama, colorectal, pròstata i endometri.	Afavoreix el desenvolupament de diferents tipus de càncer: mama, colorectal, pròstata i endometri.
<b>18</b>	Millora la broncodilatació, disminueix la freqüència respiratòria i millora el volum corrent i la ventilació alveolar.	Disminueix el consum d'oxigen del nostre organisme i perjudica la funció pulmonar.
<b>19</b>	Millora la funció dels òrgans sexuals.	Afavoreix la disfunció erèctil i l'aparició de la síndrome d'ovaris poliquístics.