



Moure's per envellir millor

L'any 2012 es va celebrar l'Any Europeu de l'Envelliment Actiu. Va ser un any en què tots els països europeus van fer campanyes de promoció i informació respecte de l'envelliment actiu.

Entre de les recomanacions per envellir de manera activa, que són moltes i de tota índole: social, cognitiva, etc., ens centrarem en el moviment i l'activitat física.

Tal com diu una de les frases mítiques de la fisioteràpia, el moviment és vida.

Els efectes del sedentarisme estan molt clars i són coneguts, però sovint no coneixem els beneficis que l'activitat física pot proporcionar-nos, tant si tenim una malaltia com si no.

En l'aspecte preventiu, l'activitat física rutinària ens ajudarà a mantenir les articulacions en bon estat, els músculs continuaran actius i amb prou elasticitat per permetre moure'ns amb seguretat i confort, alhora que mantindrem els ossos forts.

En cas que tinguem alguna malaltia de tipus crònic com ara la diabetis, l'osteoporosi o la hipertensió, l'activitat física ens ajudarà a controlar-ne els efectes: controlarem millor el nivell de sucre, podrem tenir una pressió arterial més regular i compensada, i evitarem que el desgast dels ossos continuï augmentant.

Però, serveix qualsevol exercici?, a qui m'he de dirigir? Hem de partir de la base que no tots som iguals, per tant, no tot el món envella de la mateixa manera, ni amb les mateixes conseqüències, ni al mateix ritme, motius pels quals l'exercici ha de ser l'adequat a l'estat físic de cadascú.

Potser la recomanació més important és que l'exercici ha de tenir una motivació per a nosaltres, que ens agradi i que no ens provoqui cap tipus de lesió. Per això, és molt important visitar el nostre fisioterapeuta, perquè ens faci una valoració del nostre estat físic, i conjuntament, determini quin exercici o activitat física ens interessa més.

Recordeu, el moviment és vida!

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

tech&natural

kyrocream

Factiva



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com