



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

# La importància de l'activitat física

Tot i que la pràctica de l'esport sigui cada cop més visible als nostres pobles i ciutats, l'Organització Mundial de la Salut alerta, any rere any, que la falta d'activitat física és un dels principals factors de risc i causa de mort en països desenvolupats com el nostre. De fet, l'enquesta de salut de Catalunya, que es publica anualment, indica que gairebé un 50% dels catalans no du a terme l'activitat física mínima que li seria necessària per millorar el seu estat de salut.

Des d'aquesta perspectiva, i amb aquestes dades damunt la taula, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya entén que la promoció de l'activitat física és un objectiu fonamental pel qual cal vetllar com a societat. A banda dels seus beneficis sanitaris i socials, la promoció i educació de la salut comunitària és, avui dia, una mesura que s'ha demostrat útil per fer front a la despesa elevada dels serveis sanitaris, sobretot en l'àmbit farmacèutic.

No és estrany, per tant, que la pràctica d'activitat física regular s'hagi convertit en una de les prioritats de la salut pública com a forma de prevenció de malalties, especialment en persones grans, que a partir dels 65 anys veuen, entre altres coses, com s'accelera la pèrdua d'eficiència de les seves articulacions i l'aparició de la síndrome de la caiguda i la debilitació de la musculatura paravertebral.

Però no ens confonguem. La pràctica d'activitat física és útil i necessària per a la bona salut de les persones de qualsevol edat. Hi ha diversos estudis que evidencien que la derivació cap a l'activitat física dels pacients presenta beneficis importants si es compara amb l'atenció sanitària i mèdica habitual. Una recerca del *British Medical Journal* va demostrar que una activitat física moderada o vigorosa d'entre 90 i 150 minuts a la setmana, reduïa, fins i tot, els estats depressius entre els pacients que es van sotmetre a estudi. Així que, en veritat, ja no hi ha excusa vàlida per no començar a fer algun tipus d'activitat física si desitgem una vida plàcida i saludable.

Col·legi de Fisioterapeutes de  
Catalunya  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural

**kyrocream**

*F'activa*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)