



Els beneficis de l'activitat física

Ningú dubta que el moviment i l'activitat física són fonamentals per a un envelliment òptim des de tots els punts de vista: social, físic, cognitiu, etc. Igualment, són de sobres coneguts els efectes del sedentarisme. Però també és veritat que, sovint, desconeixem quins són exactament els beneficis que l'activitat física ens pot proporcionar, tinguem o no tinguem cap malaltia. El moviment és vida. En l'aspecte preventiu, l'activitat física rutinària ens ajudarà a mantenir les nostres articulacions en bon estat, els músculs seguiran actius i amb elasticitat suficient per permetre moure'ns amb seguretat i confort, alhora que els nostres ossos es mantindran forts.

En cas que patim alguna malaltia de tipus crònic com és la diabetis, l'osteoporosi o la hipertensió, l'activitat física ens ajudarà a controlar els seus efectes. Controlarem millor el nivell de sucre, podrem tenir una pressió arterial més regular i compensada i evitarem que el desgast dels nostres ossos continuï augmentant. Tot i això, també cal que ens preguntem si ens serveix qualsevol exercici. D'entrada, hem de partir de la base que no totes les persones som iguals i que, per tant, és lògic que no tothom envelleixi de la mateixa manera, ni amb les mateixes conseqüències, ni al mateix ritme. És lògic, doncs, que pensem que l'exercici que acabem duent a terme haurà de ser l'adequat a l'estat físic de cadascú.

Possiblement, la recomanació més important que es pot fer des de la fisioteràpia, de manera general, és que els exercicis que fem han de complir tres condicions. En primer lloc, ens han de motivar. En segon lloc, ens ha d'agradar fer-los. I en tercer lloc, no ens han de provocar cap tipus de lesió, i és per això que és tan important que fem una visita al nostre fisioterapeuta per tal que faci una valoració del nostre estat físic, i conjuntament, puguem determinar quin exercici o activitat física ens interessa més i ens és més útil.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat