

Actividad FÍSICA Y SALUD

obesidad - Síndrome metabólico - Hipertensión



Debes saber esto:

El sobrepeso y la obesidad

desequilibran el organismo: resistencia a la insulina, exceso de grasa abdominal, hipertensión arterial y la hipercolesterolemia, entre otros.

Estos factores de riesgo

unidos, definen el Síndrome Metabólico, que puede acelerar la "Diabetes Tipo 2", o incluso una enfermedad cardiovascular.

Las causas del sobrepeso

están relacionadas con una alimentación excesiva, con un alto contenido en azúcar, grasas y sal; al sedentarismo y la inactividad.

Es fundamental controlar el sobrepeso,

incorporando en nuestra vida, hábitos saludables basados en una dieta sana y una vida activa.

EL EJERCICIO FÍSICO TE AYUDARÁ A...

- 1 Controlar el peso corporal y disminuir la grasa abdominal (la peor para nuestra salud)
- 2 Mejorar los índices de sensibilidad a la insulina (reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2).
- 3 Mantener nuestra masa muscular (esencial para un mejor transporte de la glucosa y el metabolismo de la grasa).
- 4 Evitar que el metabolismo en reposo disminuya.
- 5 Optimizar las cifras de la tensión arterial y de nuestro colesterol y triglicéridos.
- 6 Mejorar la fuerza, flexibilidad y la resistencia física (mejorando la capacidad funcional).
- 7 Mejorar nuestros sentimientos de bienestar y autoestima.
- 8 Complementar y sobrellevar mejor dietas para la pérdida de peso.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas...
SUSPENDE O INTERRUPE LA ACTIVIDAD

La báscula **NO** aporta información definitiva: no mide nuestro esfuerzo, no indica los cambios en la "composición corporal", que es la relación existente entre el peso de grasa, respecto de la masa o peso muscular, y que se puede conocer **UTILIZANDO:**

Ejercicio Físico Recomendado

- ➔ **Empieza** con un calentamiento con movilidad articular, desplazamientos básicos y activación muscular localizada. (5 minutos)
- ➔ **Durante 10 minutos:** alterna ejercicios de caminar o carrera suave (40-45 segundos), con ejercicios de mayor intensidad, como carrera más intensa, subir rodillas, sentadillas... (15-20 segundos).
- ➔ Tras una **breve pausa** para beber y recuperarte (si hubo mucha fatiga muscular), inicia una segunda serie (20 minutos)
- ➔ **Paseo suave, volviendo a la calma**, volviendo a casa, y dentro, finaliza con ejercicios de movilidad sin esfuerzo y ejercicios básicos de estiramientos.

INDICE DE MASA CORPORAL
IMC (peso en kilos, dividido entre la estatura en metros al cuadrado, para determinar si es sobrepeso (entre 25 y 30) u obesidad (a partir de 30))

PERÍMETRO DE CINTURA
Indicador de la obesidad central, relacionada con la grasa visceral perjudicial para tu salud. Se considera excesiva cuando, es mayor o igual a 102 cm en hombres, y mayor o igual, a 88 cm en mujeres.

— • De esto No te tienes que olvidar • —



UTILIZA muñequeras para el sudor y **EVITA** tocarte la cara con las manos.



LÁVATE las manos, antes y después, de la actividad.



ENTRENA sin obstaculizar el paso, manteniendo la distancia de seguridad.



Procura llevar móvil **CARGADO.**



RESPETA los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas).



¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



ATIENDE las condiciones impuestas por el COVID-19.