

Actividad física: la solución



La actividad física es indispensable para mantener un peso adecuado.



También ayuda a la presión arterial y el colesterol.

Veintidós millones de personas mueren anualmente en el mundo debido a enfermedades cardiovasculares, cuyos factores de riesgo son la obesidad, hipertensión arterial, diabetes y la elevación del colesterol sanguíneo.

- La actividad física es indispensable para mantener un peso adecuado y es muy necesaria cuando se quiere perder peso.
- La actividad física mejora el metabolismo de los hidratos de carbono y contribuye a disminuir el azúcar en la sangre de los diabéticos.
- También se logra reducir en parte los valores elevados de presión arterial y colesterol sanguíneo.
- Además previene la osteoporosis, contribuye a evitar el cáncer de colon y la depresión.

Por ello se dice que la actividad física es la madre de las soluciones. No es de extrañar que en un país sedentario como el nuestro haya tantos obesos, hipertensos y diabéticos.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL