

Vull saber més de la Sessió 4

Més detalls de la piràmide de l'activitat física

La piràmide esta dividida en blocs.

Base: activitats de l'estil de vida

Es poden fer com a part de la rutina diària normal, com la jardineria, el treball domèstic, anar en bicicleta a la feina o anar a fer encàrrecs, tallar fusta, etc.

Les activitats de l'estil de vida van de lleugeres a moderades segons la seva intensitat.

És la base, perquè tothom les pot fer regularment, fins i tot amb malalties, i són fàcils d'incorporar a la vida de totes les persones amb relativa facilitat (tot i que requereixen força de voluntat i planificació, és clar). Aquesta base és fàcil d'incrementar-la si es limiten les activitats sedentàries.

2on bloc: Exercici físic aeròbic

És l'exercici estructurat que inclou, per exemple córrer, nedar, anar en bicicleta, ballar, aeròbic, jocs de pilota, etc, que van de moderada a vigorosa intensitat.

Tingueu en compte que el ciclisme, caminar, etc. poden ser tant activitats d'estil de vida com d'exercici aeròbic. La diferència està en com es realitza aquesta activitat: si les feu en lloc d'agafar el cotxe o l'autobús, llavors poden definir-se com activitats d'estil de vida, però si aneu a caminar o de passeig amb bicicleta per fer exercici, es consideren exercici físic. No importa de quina manera ho feu, mentre us sentiu bé.

3er bloc: L'entrenament de resistència

És l'entrenament centrat en l'enfortiment del cos. Això inclou entrenament al gimnàs, entrenament a casa amb bandes d'exercici o amb el propi pes corporal, *pilates*, *astanga ioga*, *body pump* (exercici combinat amb pesos), etc. L'entrenament de la flexibilitat també és important. El podeu fer com un exercici separat o amb l'entrenament aeròbic o de resistència. L'entrenament de la flexibilitat no s'ha de dur a terme en lloc d'altres tipus recomanats d'activitat física.

Últim bloc: Les activitats sedentàries

Interrompudes: són aquelles activitats sedentàries que s'interrompen, almenys, una o dues vegades cada hora. Això inclou activitats tant a la feina com a la llar, si és possible. Animeu a les persones inactives a fer almenys això, ja que això pot millorar els seus nivells de sucre en la sang tot i que no facin res més.

Ininterrompudes : com veure la TV, ordinador, videojocs, llegir, fer mitja, etc . Això hauria de limitar-se, o almenys, interrompre's de tant en tant. Animeu als participants a estar asseguts el menys temps possible: poden aixecar-se quan hi ha anuncis de televisió, quan ja han llegit un capítol del seu llibre, etc

Recordar els beneficis de l'activitat física

Aquí presentem uns quants dels beneficis de realitzar activitat física.

Els hem dividit els efectes en tres apartats: els que afecten directament la diabetis, els que aporten altres efectes físics i els que tenen efectes psicològics. A més d'aquests, l'activitat física pot afectar també en els aspectes de la vida social; si es fa amb la família, amics o en un club. Aquesta llista és incompleta, però conté alguns efectes essencials de l'activitat física.

Es creu que una inflamació de baix grau pot estar darrere de la diabetis tipus 2. L'activitat física per sí mateixa, pot tenir un efecte en la inflamació, o bé afectar mitjançant una millora en la composició corporal (menys greix corporal). Sigui com sigui, l'activitat física pot reduir la inflamació i per tant disminuir el risc de diabetis tipus 2, així com el risc de complicacions.

L'activitat física modifica normalment la composició del cos, afavorint el teixit muscular. Concretament, l'acumulació de greix abdominal es pot veure obstaculitzat. L'exercici físic sense pèrdua de pes ha demostrat reduir el greix abdominal; i l'increment del nivell d'activitat física, sembla que prevé l'acumulació del greix abdominal, independentment del pes corporal o del nivell global de greix existent. Així que l'activitat física, amb o sense pèrdua de pes, és bona per a la salut. L'activitat física diària acumulada és el determinant més important de la sensibilitat a la insulina.

L'activitat física ajuda a que la insulina funcioni correctament i per tant es necessita menys insulina per a la mateixa quantitat de sucre en la sang. Com que la insulina funciona millor i les cèl·lules musculars necessiten combustible, l'absorció de sucre en la sang a les cèl·lules musculars augmenta i per tant els nivells de sucre en la sang disminueixen.

L'activitat física afecta tant als lípids en sang, com al sucre. Cal tenir present que l'activitat física augmenta els nivells d'HDL, perquè els nivells d'HDL no responen al tractament amb dieta.

L'activitat física regular enforteix el cor. Un cor més fort pot bombiar més sang amb menys esforç - més sang a cada batec. Això redueix la freqüència cardíaca en repòs i, si el cor pot treballar menys bombant, la força sobre les artèries disminueix, reduint la pressió arterial. Ser més actiu pot disminuir la pressió arterial sistòlica en una mitjana de 5 a 10 mil·límetres de mercuri (mmHg).

L'activitat física tonifica els músculs. I si la ingesta d'aliments compleix amb les necessitats del cos, la massa grassa en conseqüència disminueix. Per tant, el pes pot romandre igual, però la massa amb greix pot disminuir i la massa sense greix pot augmentar, amb la qual cosa, la composició corporal és millor per a la salut.

L'activitat física també ajuda a construir i mantenir una salut òssia òptima. Els ossos es tornen més forts quan es fa exercici amb pesos. Això inclou exercicis com caminar, córrer, aeròbic, ball, jocs de pilota, però no pas nedar o anar en bicicleta. L'exercici també ajuda a mantenir la força muscular, la coordinació i l'equilibri, que indirectament ajuden a prevenir caigudes i fractures. Això és especialment important per als adults majors i les persones que han estat diagnosticades d'osteoporosi.

Els efectes psicològics són molts i diversificats: la raó fonamental per a fer activitat física. L'activitat física ha demostrat tenir connexió amb una millor autoestima i confiança en un mateix; i també està relacionada amb l'aparença física, fins i tot encara que l'activitat física no es relacioni amb la pèrdua de pes, o amb altres efectes relacionats amb l'aparença física. Per tant, l'activitat física pot augmentar la satisfacció amb la pròpia imatge corporal .

L'activitat física redueix i prevé l'estrès. L'exercici pot disminuir les hormones de l'estrès, com el cortisol, i augmentar les endorfines, substàncies químiques del cos que fan "sentir-se bé".

L'exercici en general també comporta un canvi d'escenari, ja sigui anant a un gimnàs, un parc, una muntanya amb vistes, una pista de ciclisme o una vorera del barri; tots els espais poden ser agradables, llocs de baixa tensió. Aquests factors també poden reduir l'ansietat i ajudar a posar les coses en perspectiva .

L'activitat física en general afavoreix en un millor descans i un somni més profund, la qual cosa també pot ajudar a controlar millor l'estrès.

Simplement ... reduir el temps de sedentarisme ens ajuda a prevenir

A causa dels canvis tecnològics en la vida personal, el transport, la comunicació, el món laboral i l'entreteniment domèstic, es redueixen significativament les exigències per a mantenir-se actiu. Gran part de la reducció de l'activitat és atribuïble a l'exposició a ambients que demanen o fomenten estar molt temps assegut.

Els comportaments sedentaris es defineixen per la posició (estar assegut o ficat al llit) i la baixa despesa d'energia. Tret d'això, la despesa diària d'energia s'incrementa de forma automàtica, i s'estima que les activitats lleugeres, com ara les tasques domèstiques, les activitats socials, etc. són el principal determinant de la despesa energètica diària.

En l'Enquesta Nacional de Nutrició i Salut d'EUA, s'estima que un 51-68% del total de les hores de vigília, els adults les inverteixen en activitats sedentàries, mentre que l'activitat física que va de moderada a vigorosa, només representa el 5% del temps total. La resta 27-44% del temps, es gasta en activitats físiques d'intensitat lleugera.

Les activitats sedentàries també se sap que desplacen les activitats d'intensitat lleugera. Així, en disminuir el temps dedicat a activitats sedentàries, s'augmenten les activitats d'intensitat lleugera.

Molts estudis demostren que el sedentarisme, malgrat dedicar el temps de lleure a activitats moderades o vigoroses, comporta perill per a la salut. L'augment del risc inclou la diabetis, l'obesitat i els lípids.

A més, el risc de malaltia cardíaca i mortalitat augmenta amb l'augment del sedentarisme. Fins i tot si es té un pes corporal saludable, estar assegut durant llargs períodes de temps, continua tenint una mala influència en la glucosa i el greix a la sang. S'ha estudiat, que canviar una conducta sedentària pot augmentar la salut cardio-metabòlica. Trencar l'estil de vida sedentari pot millorar el perímetre abdominal disminuint així el risc de diabetis.