



Això és el que li passa al teu cos si estàs massa temps assegut i sense fer exercici físic

[inici centrare report] Per tenir una bona salut no n'hi ha prou amb seguir una dieta saludable, cal també exercitar el nostre cos, tal com assenyala un estudi publicat a la revista britànica 'The Lancet'.

Fer exercici físic diàriament ajuda que tant els teus músculs com ossos funcionin correctament i també promou la neuroplasticitat, és a dir, la capacitat que té el teu cervell de formar connexions neuronals.

Una de les dades més impactants que revela és aquest estudi és que el sedentarisme, és a dir, no fer exercici físic, provoca més morts que la diabetis o el tabaquisme. **Us deixem amb algunes de les conseqüències que té no practicar esport:**

Problemes per dormir

Molts problemes d'insomni tenen a veure amb el fet que el teu cos no ha gastat prou calories ni s'ha mogut en tot el dia. La reducció de l'activitat física diària provoca canvis significants al teu cos que poden conduir, entre altres, a problemes per dormir. A més, si aquest és continu pot promoure altres malalties com la diabetis, debilitació del sistema immunitari, trastorns mentals...

Hipertensió

L'exercici físic ajuda a fer que el cor treballi de manera molt més eficient. Si tens aquest múscul en forma, l'esforç de bombejar la sang per tot el cos és fa menor. Segons diversos estudis es demostra que aquells que disminueixen l'activitat física progressivament tenen un 72% més de probabilitats de patir hipertensió en comparació d'aquells que es van mantenir al dia amb els seus exercicis.

Ossos i articulacions

És un dels efectes secundaris que més es noten quan no es practica exercici físic. A mesura que vas creixent, si no sotmès al teu cos a una rutina d'activitat física, comences a sentir molèsties a les articulacions. Si no mous els teus músculs, es poden acabar debilitant. També les articulacions, desencadenant una cascada de problemes addicionals entre els quals es troben l'artritis reumatoide o l'osteoporosi.

[fi centrare report]