

DEPORTE Y SALUD

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y la calidad de vida, no solo en lo físico. Ayuda a olvidar preocupaciones y a relacionarte con otros chicos de tu edad. Hoy en día, la cantidad de niños y adolescentes que tienen sobrepeso o son obesos es mucho mayor que antes. El ejercicio regular ayuda a prevenir los graves problemas de salud que se asocian con el sobrepeso u obesidad.

✦ ¿Por qué es tan importante el ejercicio físico?

Aporta muchos beneficios. Verás:

- Quema calorías en vez de almacenarlas como grasa en el cuerpo. Ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de sobrepeso u obesidad.
- Mantiene los niveles de azúcar en sangre más equilibrados, dentro de límites normales. Esto es todavía más importante para los que tienen diabetes o están en riesgo de padecerla.
- Baja la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Fortalece los huesos y los músculos, y aumenta la fortaleza y la resistencia.
- Alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental. Ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión.
- Aumenta la autoestima. Da seguridad respecto al cuerpo y su aspecto.
- Eleva la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.
- Es socializador, favorece el compañerismo y reduce la agresividad.

✦ ¿Cuánto ejercicio necesita un adolescente?

Precisas como mínimo, 60 minutos de ejercicio al día. No es necesario realizarlo de una sola vez. Puede lograrse a lo largo del día, en tiempos de actividad más breves.

✦ ¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a la pantalla?

El tiempo frente a la pantalla se refiere a navegar por internet, ver la televisión o DVD o jugar con videojuegos. Estas actividades se suelen realizar sentados o de pie, quietos. Pues bien, el tiempo total frente a la pantalla no debe ser más de 1 ó 2 horas al día.

Hay que evitar poner televisiones en los cuartos. En promedio, los jóvenes con televisión en su dormitorio la ven una hora y media más al día que los que no la tienen.

✦ **¿Qué pueden hacer los padres para mantener activo a su hijo?**

Debe ser un modelo saludable a seguir por su hijo. Haga ejercicio. Manténgase activo físicamente en su vida diaria. Planifique salidas familiares activas.

Ayude a que su hijo encuentre la actividad que le guste. Con un poco de prueba y error se podrá llegar a encontrar una actividad física apropiada. Tenga en cuenta que la familia juega un gran papel en la estimulación de los adolescentes. A partir de los 12 años aumenta la carga de trabajo escolar y la actividad física pasa a un segundo plano.

✦ **¿Y qué deportes son los más recomendables?**

Los que más te gusten. Lo importante es que seas constante. Que te impongas a ti mismo unos días y horas para hacerlo (3-4 veces por semana). Si hace mucho tiempo que no practicas deporte, los primeros días serán los más duros, pero poco a poco te irás sintiendo mejor y cada vez más contento al ver como tu forma física mejora. Sea el deporte que sea, y para evitar lesiones, haz siempre precalentamiento.

✦ **¿Existen situaciones en las que no sea recomendable realizar deporte?**

El deporte siempre es recomendable. Lo que conviene es no pasarse. Evita la extenuación. Si te agotas, tu cuerpo perderá fuerza y dejarás de hacer ejercicio. Si tienes alguna enfermedad crónica o lesión previa (asma, corazón, riñones, etc.), te aconsejamos que consultes con tu pediatra o médico. Te dirá sobre qué deportes son más recomendables en tu caso.

✦ **Por último, 4 precauciones que debes recordar:**

- Empieza a hacer ejercicio de forma moderada, para ir aumentando la intensidad.
- Cuida la hidratación antes, durante y después del ejercicio.
- No hagas deportes que requieran mucha fuerza física.
- Habla con tu médico si ves cualquier problema o dificultad física.

- 1.- Enumera los beneficios que nos aporta la práctica deportiva. Elige uno de ellos y expresa tu opinión al respecto.
- 2.- ¿Qué deportes o actividades practicas tú?, ¿Crees que son suficientes o deberías de realizar más actividad física diaria?, justifica tu respuesta.
- 3.- ¿Existe algún caso en el que no se debería de realizar actividad física?
- 4.- ¿Qué precauciones debo tener en cuenta si quiero empezar a practicar deporte?
- 5.- ¿Conoces a alguien que tenga sobrepeso? ¿Qué dificultades en la vida diaria tiene o puede tener en su vida diaria?.