



Què heu de saber sobre l'activitat física

- ✓ Contribueix a prevenir i controlar malalties no transmissibles (del cor, diabetis de tipus 2, càncer...)
- ✓ Alleugereix els símptomes de depressió i ansietat
- ✓ Millora les habilitats de pensament, aprenentatge, memòria i judici
- ✓ Redueix el deteriorament cognitiu i potencia la salut cerebral
- ✓ Contribueix al creixement i el desenvolupament saludable dels joves

Constatam una trista realitat:

- ✓ Arreu del món, un de cada quatre adults no assoleix el nivell d'activitat física recomanat: de 150 a 300 minuts setmanals d'activitat física aeròbica moderada i de 75 a 150 minuts de vigorosa.
- ✓ Més del 80 % dels adolescents no fa prou activitat física.
- ✓ Les persones que no són prou actives tenen un 20-30 % més de risc de mort que les persones que sí que ho són.
- ✓ Si fóssim més actius es podrien evitar fins a cinc milions de morts per any a tot el món.

No oblideu mai que l'activitat física millora la qualitat de vida.