



Qué debe saber sobre la actividad física

- ✓ Contribuye a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles (del corazón, diabetes de tipo 2, cáncer...)
- ✓ Alivia los síntomas de depresión y ansiedad
- ✓ Mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje, memoria y juicio
- ✓ Reduce el deterioro cognitivo y potencia la salud cerebral
- ✓ Contribuye al crecimiento y al desarrollo saludable de los jóvenes

Constatamos una triste realidad:

- ✓ En todo el mundo, uno de cada cuatro adultos no alcanza el nivel de actividad física recomendado: de 150 a 300 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada y de 75 a 150 minutos de vigorosa.
- ✓ Más del 80 % de los adolescentes no hace suficiente actividad física.
- ✓ Las personas que no son suficientemente activas tienen un 20-30 % más de riesgo de muerte que las personas que sí lo son.
- ✓ Si fuéramos más activos se podrían evitar hasta cinco millones de fallecimientos al año en todo el mundo.

No olvide nunca que la actividad física mejora la calidad de vida.