



## Introducción

La práctica de **ejercicio físico** contribuye a mejorar la salud y la calidad de vida siendo el complemento ideal **a una dieta saludable y equilibrada**. Se ha demostrado que el ejercicio físico, practicado de forma regular, contribuye a incrementar la masa muscular y la densidad mineral ósea, disminuye la proporción de grasa corporal y reduce la prevalencia de sobrepeso, obesidad y sus comorbilidades asociadas.

En cambio, el **sedentarismo** representa el **cuarto factor de riesgo** de muerte. Reducir la inactividad física puede suponer un aumento de 5 años en la esperanza de vida.

## La dieta y la actividad física saludables deben ir de la mano

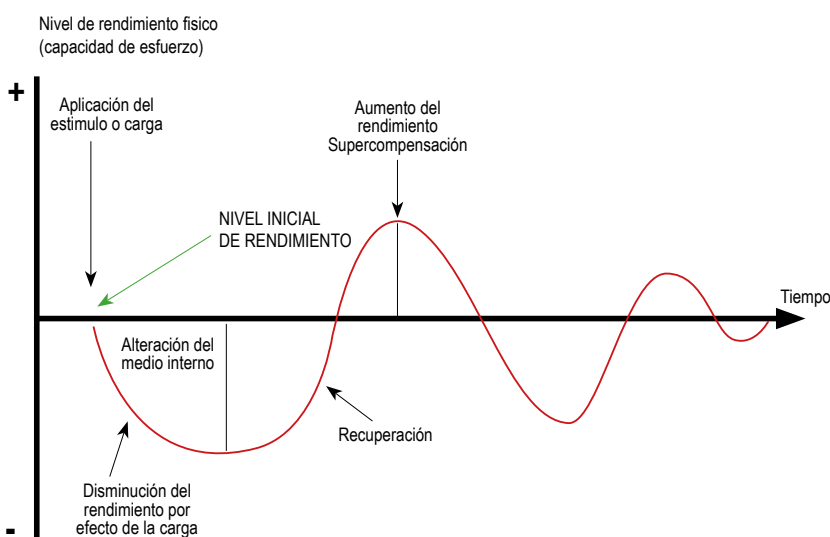
- Diversificada
- Individualizada
- Equilibrada
- Tolerada
- Adaptada
- Adaptada
- Constante
- Tolerada
- Individualizada
- Variada
- Progresiva
- Descansada
- Alimentada
- Hidratada



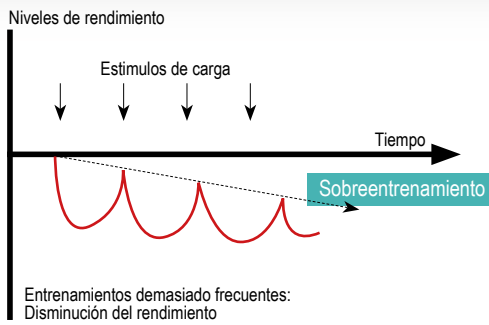
## Recomendaciones de ejercicio físico

La planificación de un ejercicio físico supone varias fases incluidas en la denominada **teoría estímulo-fatiga - recuperación - adaptación o ciclo de la supercompensación**.

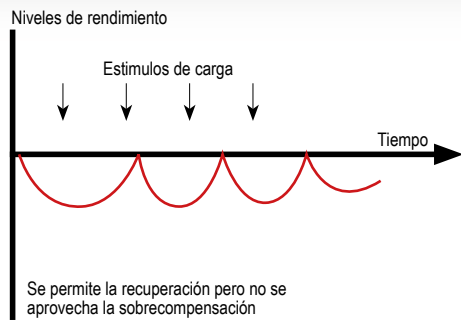
Al iniciarse cualquier ejercicio (**estímulo**) el organismo utilizará sus reservas energéticas (glucosa/glucógeno a corto plazo y lípidos a medio y largo plazo) hasta su agotamiento (**fatiga**). Tras aplicar un descanso y reposición de nutrientes e hidratación (**recuperación**), la persona estará en condiciones de volver a realizar dicho ejercicio (**adaptación**).



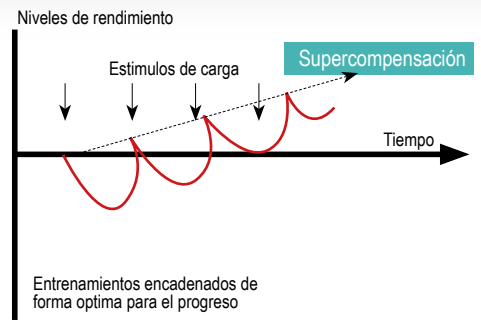
La repetición constante y regular de este ciclo supondrá la implantación y mantenimiento de un estado de condición física correcto.



Si la recuperación no se realiza adecuadamente, el organismo será incapaz de realizar el ejercicio físico que se le exige, aparecerá de nuevo la fatiga e incluso, una situación de estrés oxidativo (**sobreentrenamiento**).



Si la recuperación se realiza adecuadamente y en el tiempo necesario, entonces la práctica regular de ese ejercicio supondrá el **mantenimiento** de la forma física.



Si el ejercicio y recuperación son regulares y coordinados y además, se va aumentando progresivamente la intensidad y/o duración del ejercicio, entonces se producirá una mejoría sustancial en la forma física de la persona (**supercompensación**).

A una **progresión** en la intensidad y duración del ejercicio físico deberá sumarse la **variación** del mismo, realizando diferentes formas de ejercicio físico, **preferentemente aeróbicos**.



- Alimentación e hidratación adecuadas, puede ser necesario el uso ocasional de suplementos nutricionales (siempre bajo control de un profesional sanitario, como es el farmacéutico)
- Descanso: 8 horas/día y 1 día/semana
- Carga adecuada a tipología (edad, sexo, condición)
- Actividad regular y constante (planificada)
- Moderación en ejercicios de fuerza
- Evitar la monotonía en el ejercicio (variedad)
- En caso necesario, realización de masajes terapéuticos por parte de profesionales (fisioterapeutas)

## Recomendaciones para evitar el sobreentrenamiento



### Consejo Farmacéutico

- ✓ Realiza ejercicio físico, de intensidad moderada a vigorosa, al menos 30 minutos al día y 5 veces a la semana.
- ✓ Rompe con tus actividades sedentarias **cada 30-60 minutos**, realizando **algún movimiento** de **2-3 minutos** de duración.
- ✓ El ejercicio tiene que ser no extenuante, preferentemente de tipo aeróbico y adaptado siempre a tus gustos, posibilidades y características personales (edad, sexo, condición física, estado patológico, etc.).
- ✓ Para que la práctica de ejercicio físico sea eficaz y beneficiosa, cubre tus necesidades **nutricionales (dieta variada, equilibrada)**, de **hidratación** y especialmente de ingesta de **antioxidantes**.

Después del ejercicio:

- Descansa
- Hidrátate
- Aliméntate

!Hay muchas opciones de ser activo!



CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE FARMACÉUTICOS

Vocalía Nacional de Alimentación

