

EJERCICIO vs. COLESTEROL

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA COMBATIR
EL COLESTEROL Y ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR
CONSECUENCIA DE ÉSTE

Prof. Víctor Gadea



Creative Commons Atribución CompartirIgual 4.0 (CC BY-SA)



ADMINISTRACIÓN NACIONAL
DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Uruguay
Educa
Un portal en movimiento

□ COESTEROL

El colesterol es un tipo de grasa natural presente en el organismo.

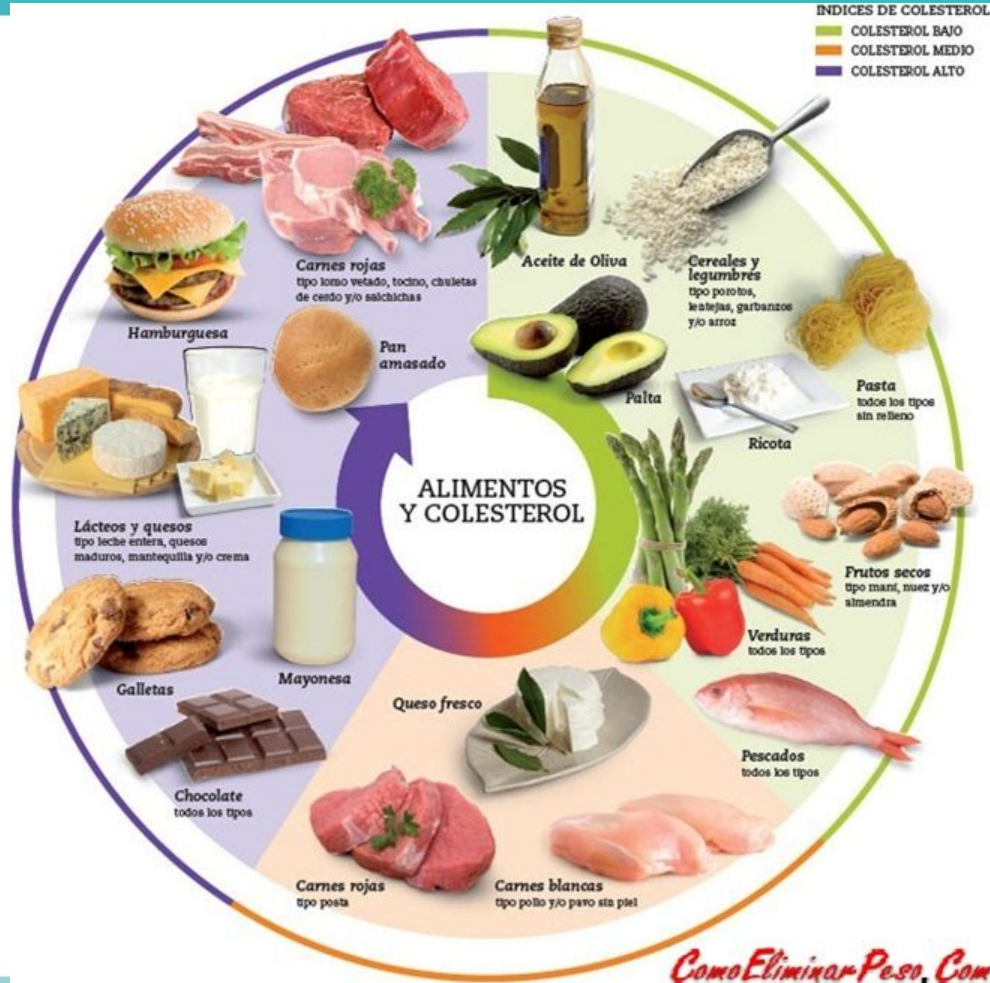
□ El principal trastorno que provoca el colesterol en el organismo cuando se encuentra en exceso lo constituye la producción de depósitos de grasas en arterias vitales, causando trastornos importantes y siendo el principal responsables de enfermedades coronarias como el infarto de miocardio.

El colesterol en el organismo tiene dos fuentes:

a) la externa que proviene de la dieta (los alimentos derivados de animales son ricos en colesterol especialmente huevos, lácteos y las carnes).

b) la interna que produce el propio organismo (el hígado es el principal órgano productor de colesterol).





ComoEliminarPeso.Com

Ejercicio y Colesterol

Sabida es la importancia de la actividad física para prevenir y combatir dolencias y enfermedades; dentro de éstas, está comprobado que el ejercicio físico disminuye el colesterol malo (LDL) o de baja densidad, a la vez que combate los factores de riesgo cardiovascular.



Beneficios del ejercicio físico:

Regula los lípidos o grasas

Mejora tolerancia a los hidratos de carbono

Regula la presión arterial

Combate el estrés

Ejercicio, colesterol y salud

- a)** La actividad física mejora la eficacia de la insulina regulando los niveles de glucosa y ayudando a "quemar" la grasa abdominal.
- b)** Ayuda a bajar el colesterol malo o de baja densidad (el LDL) y aumenta el colesterol bueno o de alta densidad (el HDL).
- c)** También ayuda a bajar de peso y combatir la obesidad, haciendo que nuestro metabolismo se vuelva más activo.



¿Qué ejercicios son beneficiosos para la salud y combatir el colesterol?

Las actividades físicas son altamente beneficiosas para la salud en general (de resistencia, fuerza y flexibilidad), adecuadas y adaptadas a la característica de la persona (sexo, edad, antecedentes, experiencia deportiva, etc.).



Ejercicio vs. colesterol

- Para combatir el colesterol, los ejercicios aeróbicos son los más aconsejables, de larga duración y baja intensidad, como el caminar, trotar, nadar o andar en bicicleta.



Ejercicio físico vs Colesterol

Es importante la constancia en la actividad física, que nos genere placer, de modo que sea a la vez, una práctica desestresante.

Fundamental acompañar la práctica y el ejercicio con una dieta balanceada y saludable.



- Se recomienda hacer al menos 3 horas de ejercicio por semana, de modo de aumentar la cantidad de colesterol bueno en la sangre y la tonicidad muscular en niveles.



Imagen – fuente

- 2- www.geosalud.com
- 3- www.arkocapsulas.com
- 4- www.comoeliminarpeso.com
- 5- entrepadres.imujer.com
- 7- www.msssi.gob.es
- 8- www.endocrinologia.org.mx
- 9- efisicaidb.blogspot.com
- 10- loren1338.blogspot.com
- 11- Imagen: Prof. Víctor Gadea

