

## L'activitat física prevé l'aparició de Diabetis de tipus 2

Els resultats d'estudis realitzats en població sana indiquen que fer 150 minuts a la setmana d'activitat física moderada és suficient per prevenir l'aparició de diabetis mellitus de tipus 2. Aquests efectes s'han observat tant en homes com en dones.

Tot i que aquesta dosi d'activitat física s'ha demostrat que és eficaç en la prevenció d'aquesta malaltia, és important destacar que, si no s'arriba a aquest mínim d'activitat física, tot petit esforç que es realitzi suposarà un benefici. Ara bé, aquest benefici serà superior si aconseguim fer activitat física amb més freqüència i intensitat.

### Quina dosi d'activitat física es requereix?

Els estudis indiquen que 30 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada cinc dies a la setmana són efectius en la prevenció de la diabetis mellitus de tipus 2.

S'entén per activitat física moderada aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament. Alguns exemples són: l'exercici a l'aigua, els balls de saló, les caminades, etc.

Per activitat física vigorosa s'entén aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força, que suposa una fatiga. Alguns exemples són: anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis, practicar arts marcials, saltar a corda, caminar per la muntanya, etc.

Les feines actives i/o molt esgotadores com són cavar a l'hort, treballar a la construcció cavant o portant maons, etcètera, es consideren vigoroses. Malgrat no ser una recomanació d'activitat física és útil saber que poden sumar efectes positius per a la salut, sempre i quan es realitzin amb les condicions òptimes de seguretat i protecció.

### Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Es pot dedicar 45 minuts a jugar a tennis 2 dies a la setmana, 30 minuts a anar en

bicicleta per anar a la feina o a estudiar 3 cops per setmana.

### Quins riscos hi ha?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-ho; per exemple, escollint aquella activitat física més apropiada per a cadascú.

Caminar per fer exercici, anar en bicicleta, ballar, nedar i jugar a golf són algunes de les activitats més segures i amb menys possibilitats de lesionar-se. També cal actuar amb moderació quant als propòsits que ens plantejem: per exemple, utilitzar la bicicleta com a mitjà de transport o per passejar suposa menys risc de lesionar-se que proposar-se un entrenament en bicicleta per participar en una cursa determinada. De la mateixa manera, com més gran és la intensitat de l'activitat física més risc hi ha de lesió.

Un altre factor important per evitar lesions és portar una indumentària adequada per a l'activitat que s'ha triat. La roba i el calçat han de ser còmodes i lleugers. S'ha d'evitar portar massa roba per evitar que la calor que genera el cos no es pugui dissipar a l'exterior en forma de suor. Així mateix, és important hidratar-se adequadament, especialment en èpoques de calor.

