



Practicar algún deporte no sólo es una oportunidad para entretenerse y pasar un buen rato, sino también una forma para mejorar tu salud. El siguiente texto te ayudará a reafirmar por qué.

¿Por qué es inteligente hacer ejercicio?

Probablemente habrás oído incontables veces que hacer ejercicio es “bueno para ti” pero ¿sabías que, de hecho, también te ayuda a sentirte bien? La cantidad adecuada de ejercicio aumenta tus niveles de energía e incluso mejora tu humor.

Efectos beneficiosos del ejercicio

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan más de 60 minutos de actividad física entre moderada y vigorosa cada día.

- **El ejercicio es bueno para todas las partes del cuerpo, incluyendo la mente.** Hace que el cuerpo produzca endorfinas, unas sustancias químicas que nos hacen sentir en paz y felices. El ejercicio ayuda a algunas personas a dormir mejor. También en los problemas de salud mental, como sucede con la depresión leve y la baja autoestima. Además el ejercicio proporciona una verdadera sensación



El ejercicio ayuda a mantener buena salud.

de logro y orgullo cuando se alcanzan determinadas metas, como batir el récord personal de 100 metros planos.

- **El ejercicio contribuye a conseguir un mejor aspecto físico.** La gente que practica ejercicio quema calorías y luce más enjuta que aquella que no lo practica. De hecho, ejercitarse es una de las mejores formas de mantener un peso saludable.
- **Hacer ejercicio para mantener un peso saludable también reduce el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades,** incluyendo la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial. Estas enfermedades, que solían ser propias de los adultos, cada vez son más frecuentes en los adolescentes.
- **El ejercicio ayuda a envejecer bien.** Las mujeres son especialmente proclives a un trastorno denominado **osteoporosis** (debilitamiento de los huesos) cuando se hacen mayores. Los estudios han constatado que los ejercicios que implican cargar el propio peso, como correr o andar deprisa, ayuda a las chicas (¡y a los chicos!) a mantener fuertes sus huesos. Una rutina de ejercicio físico bien equilibrada consta de tres componentes: ejercicio aeróbico, ejercicios de fuerza y ejercicios de flexibilidad.

Esta información fue proporcionada por KidsHealth®, una de las más grandes fuentes en línea para obtener información sobre salud revisada médicamente, y escrita para padres de familia, niños y adolescentes. Para obtener más artículos como este, visite KidsHealth.org o TeensHealth.org. © 1995- 2013. The Nemours Foundation/KidsHealth®. All rights reserved. (Consulta: 26 de junio de 2013).

PALABRAS

305

Velocidad lectora

Mide el tiempo que tardas en hacer la lectura, al terminar enlistas todas las ventajas del ejercicio que recuerdes.

Regresa al texto y verifica que no te haya faltado ninguna, registra el tiempo que te toma completar tu lista.