

# onura fisikoak 2



*Eskola Kirola*

Zergatik da ona zure  
seme-alabak kirola egitea?

- Gaixotasun gutxiago eta arinagoak izango dituelako.

# Eskola Kirola

1

Izan ere, ariketa fisikoarekin zure seme alabak...

**Jarduera fisikorako eta kirolerako ohiturak bereganatuko ditu.**

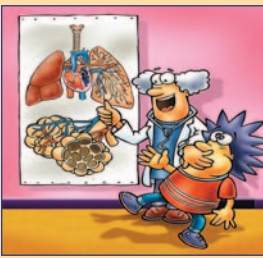


**Tabakoaren edo bestelako droga estimuluen beharrik ez du izango** eta aisialdia ohitura osasuntsuekin disfrutatuta nahi izango du.

**Ez da gizenegi egongo.** Kaloriak erre eta gorputzean sobera pilatutako koipeak murriztu egingo zaizkio. Haurtzaroan kirola egiten badu, helduaroan koipea pilatzen duten zelula kopurua txikiagoa izango du.

**Lasaitu egingo da.** Ikasteko garaian arreta eta kontzentrazio maila handiagoak lortuko ditu, lo ere hobeto egingo du.





# Gaixotasunei aurre hartuko die.

## Lokomozio aparatuen gaixotasunak.

- \* Osteoporosia edo hezur-desmineralizazioa: hezurren *pentsio-plana* egingo du (kontuan izan 30 urte bete ondoren hezur masa handitzea ezinezkoa dela).
- \* Artikulazioak babesten dituzten muskuluak garatu eta artikulazioen odol irrigazioa hobetuko zaizkio.
- \* Bizkarreko mina: muskulu indartsuagoak eta malguagoak izango ditu eta, gainera, postura egokiagoak izango ditu.

## Asma, bronkitisa eta bestelako arnasketa arazoak.

Arnasketa muskuluak hobeto kontrolatuko ditu eta indartsuagoak izango ditu eta, horrela, lana hobeto egingo dute.

## Zirkulazio aparatua.

Odola errazago pasako da arteria zein zainetatik, hodi zabalagoak eta bigunagoak izango dituelako, odol meheagoa eta bihotz indartsuagoa. Horri esker ondorengo gaixotasunak saihestuko ditu:

- \* Gehiegizko kolesterol txarra edo LDL.
- \* Arteriosklerosia edo arterien itxitura.
- \* Bihotzekoa edo infartoa.
- \* Gaixotasun kardiobaskularrak.
- \* Barizeak.



## Minbizia.

Hormonetan aldaketak eragingo dizkio eta hainbat minbizi mota ekidingo ditu.

## Diabetesa.

Kirolaren bitartez odoleko glukosa maila jaitsi, metabolismoa aldatu eta glukosak zelularen mintza zeharkatzeko duen gaitasuna hobetuko du. Gainera odoleko koipe kopurua eta estres maila gutxituko zaizkio. Garbi izan denok dugula estresa izateko arriskua.

### Ondorioa:

Sedentarismoa denez gaur egungo gizartean ugaltzen ari diren gaixotasun gehienen jatorria, ariketa fisikoa dugu horiei aurre egiteko giltza.

### Gogoan izan:

Zure seme-alabaren osasunarekin arduratuta bazaude, animatu ezazu kirola egitera, Eskola Kirola bereziki.

## Beneficios físicos 2

¿Por qué es conveniente que tu hijo/a practique algún deporte o actividad física?

- Porque tendrá menos enfermedades y éstas serán más leves.

...YA QUE POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, TU HIJO O HIJA:

### Integrará en su vida el deporte y el ejercicio físico.

No necesitará de estímulos como el tabaco o demás drogas, y podrá disfrutar del tiempo libre con hábitos saludables.

Le ayudará a no engordar demasiado, a quemar calorías y a reducir las grasas sobrantes acumuladas en el cuerpo. Si hace deporte en la infancia, al llegar a la madurez el nº de células que retienen la grasa de su cuerpo será menor.

Se tranquilizará, dormirá mejor y a la hora de estudiar conseguirá mayor atención y concentración.

### Prevención de enfermedades.

Mejorará su capacidad de prevención ante las enfermedades.

### Enfermedades del aparato locomotor:

- Osteoporosis y desmineralización de los huesos: es como un plan de pensiones de los huesos (a partir de los 30 años es imposible aumentar la masa ósea).
- Artrosis y atrofia de las articulaciones: desarrollará los músculos y mejorará la circulación sanguínea.
- Dolor de espalda: conseguirá unos músculos más fuertes y flexibles y, además, le resultará más fácil adoptar posturas corporales adecuadas.

### Asma, bronquitis y otros problemas respiratorios.

Controlará mejor los músculos respiratorios y, de ese modo, trabajará mejor. Además, la circulación sanguínea se adecuará al esfuerzo y sentirá menos ansiedad, estrés y cansancio.

### Aparato circulatorio.

La sangre pasará con más facilidad por sus arterias y venas, puesto que sus vías sanguíneas serán más blandas y anchas, la sangre más ligera y el corazón más fuerte. En consecuencia, evitará enfermedades como el exceso de colesterol malo o LDL, arteriosclerosis o cierre de las arterias, infarto, enfermedades cardiovasculares, varices...

### Cáncer.

Experimentará cambios hormonales, que le evitarán diversos tipos de cáncer.

### Diabetes.

Descenderá el nivel de glucosa de su sangre, se modificará su metabolismo y mejorará la capacidad de la glucosa para traspasar la membrana de la célula. Además, disminuirá la cantidad de grasa de la sangre y el nivel de estrés. Hay que tener en cuenta que cualquier persona puede contraer esta enfermedad.

### Recuerda:

Teniendo en cuenta que el sedentarismo es el origen de muchas enfermedades de la sociedad actual, el ejercicio físico es la clave para su prevención.

Si te preocupa la salud de tu hijo o hija, anímale a practicar ejercicio y, en particular, el Deporte Escolar.

