



L'activité physique est très importante pour la santé. Aujourd'hui il n'est plus utile de démontrer cela puisque les médecins disent qu'il faut l'inscrire dans le programme quotidien. Pour eux, pratiquer des exercices physiques chaque jour pendant un certain temps joue un rôle important dans la prévention contre certains types de maladies. L'Organisation mondiale de la santé préconise pour les adultes âgés de 18 à 64 ans une activité physique capable d'englober les loisirs, les déplacements par vélo ou en marchant, les tâches ménagères, les sports ou l'exercice planifié.

Selon l'OMS, ces activités contribuent dans l'amélioration de l'endurance cardio-respiratoire, le développement des muscles et le maintien des os, elles permettent de réduire, entre autres, le risque de maladie non transmissibles et de dépression. Il est conseillé ainsi de pratiquer au moins 150 minutes d'activités physiques d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue.

D'après les recommandations de l'OMS, l'activité d'endurance devrait être pratiquée par période d'au moins 10 minutes. Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, il est également recommandé de pratiquer 150 minutes d'activité d'endurance modérée.

Les personnes âgées ayant une mobilité réduite devraient pratiquer une activité pour améliorer l'équilibre et prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

Entre autre, les médecins disent que l'exercice physique bloque les manifestations de l'anxiété. En plus au bout de 15 à 30 minutes d'effort soutenu l'esprit atteint un état légèrement euphorique et les pensées deviennent rapidement positives et même créatives.

Ce phénomène est attribué aux hormones endorphines libérées dans l'organisme pendant l'exercice physique.

L'immunité du corps est renforcée lorsque la circulation sanguine est améliorée par l'activité physique d'autant que certains composants immunitaires sont également stimulés. En somme, la pratique régulière d'une activité sportive permet de vivre le plus longtemps possible en bonne santé sans avoir de complication grave. Autrement dit, elle permet de vieillir en bonne santé.