



# Més ràpid que l'ascensor

Acumular un mínim de 30 minuts d'exercici físic cada dia, triar les escales sempre que es pugui i aprofitar el nostre temps lliure per moure'ns més de l'habitual. Són reptes saludables, assequibles per a tothom, que proposava el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) el passat 6 d'abril, amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, i que volem fer extensibles a tot l'any.

Seria bo augmentar cada dia el temps total d'activitat física, perquè resulta fàcil, barat i beneficiós per a la salut. Per aquest motiu, des del CFC, animem tothom, per exemple, a efectuar alguns dels seus desplaçaments habituals a peu o amb bicicleta. Perquè d'aquesta manera afavorim l'activació de tot l'organisme despertant la musculatura de tot el cos, el sistema cardiorespiratori i, a més a més, ens esbargim.

De fet, hi ha moltes maneres de mantenir-nos actius, trucs senzills que podem dur a terme en diverses situacions de la nostra vida quotidiana (a casa, a la feina, al metro, en un centre comercial) i que proposava en un dels seus articles divulgatius la vocal de la junta del CFC i fisioterapeuta experta en exercici terapèutic, Clara Bergé.

Per exemple: utilitzar l'ascensor però baixar dues plantes abans de la nostra. Pujar per les escales mecàniques sense quedar-nos parats. Pujar per les escales comptant-les per motivar-nos. Aparcar el cotxe a 15 minuts del nostre destí o baixar de l'autobús o del metro 3 o 4 parades abans de l'habitual. La idea és que aquests canvis s'introdueixin de forma gradual i s'instaurin en el nostre estil de vida, inclús pot acabar sent divertit.

Són maneres d'evitar una conducta sedentària. I n'hi ha moltes més. Imaginació al poder. Podem fer, fins i tot, que sigui divertit. ¿Heu provat mai a competir pujant les escales més de pressa que els que puguen amb l'ascensor?

El sedentarisme no té beneficis. Movent-nos fem salut.