* ¿Qué relación existe entre deporte y salud?

El deporte no es sano en sí, sino que solamente es sano según como se practique.Todo deporte, por muy sano que sea, cuando es practicado de una forma excesiva, puede alterar su efecto beneficioso y provocar daños en la salud.

Lo importante es la continuidad de la actividad deportiva para que no se produzcan lesiones por sobrecarga y que dicha actividad esté de acuerdo con la capacidad de esfuerzo individual.

* ¿Qué enfermedades se pueden manifestar por la inactividad?

La actividad física y el entrenamiento deportivo tienen una influencia determinante sobre la forma y función del cuerpo, en mayor grado que la edad

Si se produce una alteración en las funciones o en la actividad, el organismo y los distintos órganos se adaptan a estas modificaciones: la ausencia o deficiencia de los esfuerzos o estímulos de entrenamiento hacen que se degeneren.Para el desarrollo de enfermedades producidas por una falta de ejercicio, las denominadas «enfermedades de la civilización», es especialmente importante que simultáneamente a la disminución del esfuerzo físico aumente la carga psíquica,

provocada por la ambición, las tensiones profesionales o familiares y

otros factores estresantes.

* Arteriosclerosis
* Hipertensión
* Colesterol
* Sobrepeso
* Diabetes
* Gota
* Estrés
* Osteoporosis
* Artrosis
* Enfermedades de las Venas
* Hipotensión
* Depresiones
* Trastornos del sueño
* Trastornos del sistema Inmunológico
* Elige una enfermedad de las descritas en el libro,explica brevemente

COLESTEROL

1. ¿Qué es la enfermedad?

Indica la existencia de determinados trastornos del metabolismo lipídico. Consiste en un aumento importante de diversos lípidos y sustancias portadoras en la sangre. Los lípidos sanguíneos más importantes son los triglicéridos y sobre todo el colesterol.

Dentro del colesterol se distingue entre el denominado colesterol LDL «malo», el cual tiene un importante efecto como factor potenciador de la arteriosclerosis, y el denominado colesterol HDL «bueno», cuyo efecto protege el corazón y los vasos y puede hacer reversibles las transformaciones debidas a la arteriosclero.

1. ¿Qué factores la ocasionan?

Son numerosos los factores responsables del aumento del colesterol sobre los cuales no se puede influir, junto a otros factores de riesgo adicionales como la hipertensión y la diabetes, existen otros factores que sí es posible modificar, como una alimentación inadecuada, el estrés psicosocial, la falta de ejercicio,comer en exceso y demasiadas grasas,tabaquismo,demasiado pobre en fibra.

¿Cómo sabemos que la padecemos?

El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. El cuerpo necesita colesterol para formar células sanas, pero tener altos niveles de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.Con el colesterol alto, es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias. A veces, estos depósitos pueden romperse de repente y formar un coágulo que causa un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.El nivel alto de colesterol no tiene síntomas. Un análisis de sangre es la única manera de detectar si lo tienes.

1. ¿Qué podemos hacer desde la clase de educación física para prevenirla y si ya la tenemos que ejercicios o archivos son los recomendados?

Para reducir el colesterol, en principio son adecuados los mismos deportes que se utilizan para reducir la hipertensión. En primer plano se sitúan, ante todo, los deportes de resistencia y las actividades físicas de intensidad baja y larga duración, como el jogging, el excursionismo, el paseo, las carreras de fondo (sobre esquís de fondo, a pie, con patines de hielo), la natación, el ciclismo, el remo o también el kajak (como excursiones por ríos o lagos).

**El ejercicio y la dieta son condiciones necesarias para reducir el colesterol.**