# **Razones por las que deberías hacer ejercicio regularmente**

*En un mundo tan competitivo como el actual, no son pocas las personas que actualmente viven las consecuencias de una vida sedentaria. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, hacer ejercicio regularmente mejora la calidad de vida y previene de una muerte prematura.*

Según recientes estudios e investigaciones, el sedentarismo se posiciona como el cuarto factor de riesgo de muerte prematura a nivel global. De hecho, se estima que cada año mueren cerca de 3,2 millones de personas por las consecuencias del sedentarismo para su salud.

En este sentido, los profesionales de la salud advierten que la inactividad física, sumado a otros hábitos dañinos, como el tabaco o el consumo excesivo de alcohol, puede ser un **factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas**, como la diabetes, diferentes tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

## **¿POR QUÉ HACER EJERCICIO REGULARMENTE?**

Ahora que la vida fitness se ha puesto de moda en las redes sociales, cada vez más personas deciden dejar su vida sedentaria y apuntarse a [**gimnasios Madrid**](https://www.basic-fit.com/es-es/gimnasios/madrid). **Incorporar hábitos saludables a un nuevo estilo de vida no solo aumenta el rendimiento y la fuerza física**, sino que también ayuda a lidiar con el estrés, la depresión, y mejora la calidad del sueño y el estado de ánimo.

Existen muchas razones por las que hacer ejercicio regularmente es una buena decisión. Sin embargo, a continuación, se presenta una breve lista con algunos de los principales beneficios de tener una vida activa y saludable.

### **AYUDA A PERDER PESO Y CONTROLARLO**

Una de las mejores formas de perder esos kilos de más es a través de la actividad física de forma periódica. Además de llevar una dieta baja en grasa y azúcares, **el ejercicio juega un papel fundamental para quemar calorías y controlar el peso.**

Los especialistas del mundo fitness afirman que para prevenir el aumento de peso es necesario tener una actividad física tan intensa como el consumo de calorías de cada persona. Asimismo, los pequeños hábitos durante el día a día pueden ayudar a llegar al peso ideal de forma más rápida, como subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, o bien comer una fruta, en lugar de bollería industrial.

### **REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES**

La actividad física influye positivamente en el sistema cardiovascular. **Al hacer ejercicio regularmente, disminuyen los triglicéridos no saludables y aumenta el colesterol bueno**. Asimismo, cuando la persona mantiene una rutina de ejercicios, esta contribuye a que la sangre fluya de forma óptima y eficiente.

Asimismo, el ejercicio constante también previene la aparición de enfermedades como la diabetes tipo 2, la artritis, el síndrome metabólico, diferentes tipos de cáncer, entre otros.

### **FORTALECE LA SALUD MENTAL**

La depresión se ha convertido en una de las principales causas de incapacidad laboral en todo el mundo. Además, el estrés y la ansiedad son cada vez más comunes entre trabajadores y profesionales.

La buena noticia es que hacer ejercicio regularmente **es uno de los tratamientos más efectivos para mejorar la salud mental**. Cuando se realiza actividad física, el cerebro libera numerosas sustancias físicas que ayudan a las personas a liberar la tensión, y a sentirse más relajados y felices.

Por otra parte, las rutinas de entrenamiento también generan mayor confianza y aumentan la autoestima, ya que mejoran la apariencia física. De esta manera, el ejercicio contribuye a mantener un buen estado de ánimo, tanto en jóvenes como en adultos.

### **MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO**

Las horas de sueño nocturnas son esenciales para que el cerebro descanse y el cuerpo reponga sus energías. Sin embargo, cuando las personas comienzan a tener sueños irregulares o sufrir insomnio, es más probable que no sean lo suficientemente productivos durante el día. En este sentido, **se ha demostrado que hacer ejercicio regularmente contribuye a tener un descanso reparador, y a dormir más y mejor durante la noche.**

Como se puede ver, hacer ejercicio regularmente y mantener una dieta equilibrada, junto con un óptimo descanso es el secreto para disfrutar de una mejor calidad de vida. Dejar atrás una vida sedentaria nunca es una tarea fácil, no obstante, las ventajas de seguir una rutina de entrenamiento hacen que valga la pena dar el primer paso.