



## **Comunicado de Mercociudades en el Día Internacional de la Actividad Física**

La actividad física es identificada como cualquier movimiento que el cuerpo haga y que resulte en un gasto de energía. Considerando eso, se propone la realización de actividades físicas controladas, moderadas y constantes, que generan incontables beneficios a la salud, pues colaboran en la prevención y control de la diabetes, de la obesidad, de la osteoporosis y de enfermedades cardiovasculares. E incluso aumenta su nivel de energía, ayuda a reducir la tensión y disminuye los niveles de colesterol y presión arterial.

El estilo de vida “moderno” nos impone una serie de comforts y facilidades para nuestra vida que prácticamente nos transforma en seres totalmente sedentarios, aumentando significativamente la cantidad de personas fuera de forma y en detrimento de su salud.

Considerando lo recién mencionado, la Coordinación del Grupo de Deportes de Mercociudades realiza algunas sugerencias de actividades físicas fácilmente aplicables, con acciones cotidianas y sin costo alguno:

Dejar de usar el ascensor y subir o descender las escaleras de su edificio.

Estacionar su vehículo un poco más lejos de su lugar de destino para aprovechar y realizar una caminata más larga.

Circular más a pie, en bicicleta o en skate.

Hacer algunas tareas domésticas como barrer.

Bailar.

Descender del autobús una o dos paradas antes de su local de trabajo o de su hogar.

Caminar.

Practicar algún deporte.

Parar cinco minutos durante su horario de trabajo para realizar estiramientos.

Pasear con su mascota.