

TEMA 2 / LA SALUD / En Forma - [Lo que le ocurre](#) al cuerpo cuando corremos |

**Instrucciones: 1. Llena los espacios con una palabra adecuada usando el contexto (en lápiz). 2. Mira el video e escribe la palabra correcta.**

“Correr pone todo el cuerpo en movimiento, para nuestros músculos el jogging es un trabajo duro. Cuando corremos se activa un 1 \_\_\_\_\_ % de todos los músculos, son los que nos mueven y son capaces de mucho más. Mientras corremos los músculos liberan unas 2 \_\_\_\_\_ **sustancias químicas diferentes** que recorren todo el cuerpo. Los médicos empiezan a entender sus efectos. Estos emioquimicos o sustancias químicas mensajeras ayudan a **reducir el nivel de grasa y protegen así contra el sobrepeso.**

Contribuyen al desarrollo muscular y aumentan el rendimiento corporal. Correr regularmente refuerza el 3 \_\_\_\_\_ , porque así se depositan más minerales en los huesos, eso los endurece y los hace más resistentes.

Los emioquimicos **también actúan en el sistema vascular**, aquí surgen nuevas venas para que los músculos reciban más aporte sanguíneo. Además los emioquimicos contribuyen al 4 \_\_\_\_\_ de la elasticidad de los vasos y evitan que se calcifiquen, protegiendo al corazón del infarto. **El deporte tiene incluso efectos beneficiosos sobre los nervios**, porque los mensajeros químicos emitidos por los músculos, también actúan en el 5 \_\_\_\_\_ , evitan que mueran las células nerviosas, incluso contribuyen a que **se creen nuevas conexiones entre las células.** Por ese motivo el deporte ayuda a 6 \_\_\_\_\_ la demencia y las depresiones.

Donde más actúan los emioquimicos es en el **metabolismo de la glucosa**, no solo incrementan la 7 \_\_\_\_\_ de grasa, sino que ayudan también a que los músculos queman más azúcar proveniente de la 8 \_\_\_\_\_ . El páncreas tiene que producir menos insulina para mantener el nivel de glucemia 9 \_\_\_\_\_ control, así se reduce el riesgo de enfermarse de diabetes. Los mensajeros químicos también actúan **sobre el sistema inmunológico.** La práctica regular de deporte contribuye a disminuirla propensión a 10 \_\_\_\_\_ de las vías respiratorias. 11 \_\_\_\_\_ las personas activas se **enferman menos de cáncer de intestino o de 12 \_\_\_\_\_** . En definitiva los músculos no solo contribuyen al movimiento, son una fábrica química de sustancias activas altamente eficaces. **Por eso el 13 \_\_\_\_\_ ayuda a prevenir todo tipo de 14 \_\_\_\_\_** y lo mejor de todo el remedio mágico correr es gratuito, solo hay que practicarlo **15 \_\_\_\_\_** ”.

¿**Qué sucede cuando** no tomamos la cantidad adecuada del agua? El mito del agua /apuntes / Estadísticas/cifras:

## Viaje al **Interior** del Cuerpo Humano.

¿**Qué sucede cuando** no tomamos la cantidad adecuada del agua? / El mito del agua

AGUA - **HIDRATANTE** DEL CUERPO HUMANO

“**Correr pone todo el cuerpo en movimiento**, para nuestros músculos el jogging es un trabajo duro.

Cuando corremos se activa un 70% de todos los músculos, son los que nos mueven y son capaces de mucho más. Mientras corremos los músculos liberan unas **400 sustancias químicas diferentes** que recorren todo el cuerpo. Los médicos empiezan a entender sus efectos. Estos emioquimicos o sustancias químicas mensajeras ayudan a **reducir el nivel de grasa y protegen así contra el sobrepeso**. Contribuyen al desarrollo muscular y aumentan el rendimiento corporal. Correr regularmente refuerza el esqueleto, porque así se depositan más minerales en los huesos, eso los endurece y los hace más resistentes.

Los emioquimicos **también actúan en el sistema vascular**, aquí surgen nuevas venas para que los músculos reciban más aporte sanguíneo. Además los emioquimicos contribuyen al aumento de la elasticidad de los vasos y evitan que se

calcifiquen, protegiendo al corazón del infarto. **El deporte tiene incluso efectos beneficiosos sobre los nervios**, porque los mensajeros químicos emitidos por los músculos, también actúan en el cerebro, evitan que mueran las células nerviosas, incluso contribuyen a que **se creen nuevas conexiones entre las células**. Por ese motivo el deporte ayuda a prevenir la demencia y las depresiones.

Donde más actúan los emioquímicos es en el **metabolismo de la glucosa**, no solo incrementan la quema de grasa, si no que ayudan también a que los músculos quemem más azúcar proveniente de la sangre. El páncreas tiene que producir menos insulina para mantener el nivel de glucemia bajo control, así se reduce el riesgo de enfermar de diabetes. Los mensajeros químicos también actúan **sobre el sistema inmunológico**. La práctica regular de deporte contribuye a disminuir la propensión a enfermar de las vías respiratorias. Estadísticamente las personas activas se **enferman menos de cáncer de intestino o de mama**. En definitiva los músculos no solo contribuyen al movimiento, son una fábrica química de sustancias activas altamente eficaces. **Por eso el deporte ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades** y lo mejor de todo el remedio mágico correr es gratuito, solo hay que practicarlo regularmente”.