

## ¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos o más de actividad física de moderada a vigorosa cada día. Esto se puede deber a varios motivos, como los siguientes:

- **El ejercicio físico es bueno para todas las partes del cuerpo, incluida la mente.**([VÍDEO](#)) El ejercicio mejora la salud del cerebro y el aprendizaje. Puede ayudar a las personas a dormir mejor. Cuando haces ejercicio, tu cuerpo produce sustancias químicas que te ayudan a sentirte bien. El ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad. Además, el ejercicio puede darte una verdadera sensación de logro y orgullo por alcanzar metas, como dominar un nuevo paso de baile o batir un récord personal en 100 metros llanos.
- **El ejercicio físico ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades.** Hacer ejercicio regularmente puede ayudar a prevenir el aumento de peso, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. El ejercicio para fortalecer los huesos, como saltar, correr o levantar pesas, puede ayudar a mantener los huesos fuertes.
- **El ejercicio ayuda a envejecer bien.** Quizás no te parezca importante ahora, pero tu cuerpo te lo agradecerá más adelante. Hacer ejercicio de forma regular mejora la calidad de vida (la capacidad de disfrutar de las cosas) a medida que envejeces. Puede mejorar la salud del cerebro y reducir la posibilidad de contraer la enfermedad de Alzheimer (una enfermedad del cerebro que provoca la pérdida de la memoria). El ejercicio puede ayudar a prevenir caídas y lesiones provocadas por caídas.

Las tres partes de una rutina equilibrada de ejercicio físico son las siguientes: los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de fuerza y los ejercicios de flexibilidad.