

Mou-te pel teu cor. Cada passa compta

El cor ens acompanya des del primer fins al darrer batec de la nostra vida. Treballa sense descans, cada dia, cada hora, cada minut. És l'òrgan que impulsa la sang per tot el cos i fa possible que els nostres músculs, el cervell i els altres òrgans rebin l'oxigen i els nutrients que necessiten per funcionar. Cuidar-lo és cuidar la nostra salut i el nostre benestar.

Coincidint amb el Dia Mundial del Cor, que se celebra el 29 de setembre, la Universitat de les Illes Balears, a través del seu programa de promoció de la salut, vol recordar a tota la comunitat universitària que la pràctica regular d'activitat física és un dels hàbits més eficaços per prevenir les malalties cardiovasculars i millorar la qualitat de vida.

Les malalties cardiovasculars continuen sent una de les causes principals de mortalitat a escala mundial. Cada any provoquen prop de 20 milions de defuncions, la majoria, relacionades amb l'infart agut de miocardi i l'ictus. Tot i això, una gran part d'aquests esdeveniments es poden prevenir amb hàbits de vida saludables. Entre tots, l'activitat física n'ocupa un lloc destacat.

L'evidència científica demostra que mantenir-se físicament actiu ajuda a enfortir el múscul cardíac, millora la circulació sanguínia, contribueix a controlar la pressió arterial, redueix els nivells de colesterol i glucosa en sang, afavoreix el manteniment d'un pes saludable i redueix de manera significativa el risc de patir malalties cardiovasculars.

Però els beneficis de l'activitat física van molt més enllà del cor. També contribueix a reduir l'estrès i l'ansietat, millora l'estat d'ànim, afavoreix el descans reparador, incrementa la capacitat funcional i ajuda a prevenir altres malalties cròniques com la diabetis tipus 2, alguns tipus de càncer o l'obesitat.

No obstant això, el sedentarisme continua sent un dels factors de risc principals que són modificables. L'Organització Mundial de la Salut estima que aproximadament un de cada tres adults no realitza la quantitat d'activitat física recomanada, una situació que incrementa el risc de mortalitat prematura i de desenvolupar malalties cròniques.

No cal practicar esport d'alta intensitat per obtenir aquests beneficis. Caminar a bon ritme, desplaçar-se en bicicleta, nedar, ballar, pujar escales o practicar qualsevol activitat que impliqui moviment són activitats que, realitzades de manera regular,

formen part d'un estil de vida actiu. Cada minut compta, i qualsevol augment de l'activitat física és millor que mantenir-se inactiu.

Per aquest motiu, els membres de la Universitat de les Illes Balears convidam tota la comunitat universitària a incorporar el moviment en el dia a dia:

- Moure's cada dia, aprofitant qualsevol oportunitat per caminar, anar en bicicleta o reduir el temps que passem asseguts.
- Incorporar l'activitat física a la nostra rutina: l'Organització Mundial de la Salut recomana que les persones adultes realitzin entre 150 i 300 minuts setmanals d'activitat física moderada, o entre 75 i 150 minuts d'activitat vigorosa, complementats amb exercicis de força almenys dos dies per setmana.
- Utilitzar les escales en lloc de l'ascensor quan les nostres condicions ho permetin.
- Aprofitar els espais naturals i les instal·lacions esportives per mantenir-nos actius durant tot l'any.
- L'activitat física, juntament amb una alimentació equilibrada, evitar el consum de tabac i controlar els factors de risc cardiovascular, és la millor estratègia per protegir el nostre cor.
- Recordem que qualsevol quantitat d'activitat física és millor que no fer-ne cap, i que mai no és tard per començar.

CUIDAR EL NOSTRE COR ÉS MOURE'NS CADA DIA. L'ACTIVITAT FÍSICA NO NOMÉS ALLARGA LA VIDA, SINÓ QUE ENS AJUDA A VIURE-LA AMB MÉS SALUT, ENERGIA I BENESTAR.

En matèria de salut cardiovascular, és important confiar en informació basada en l'evidència científica i seguir les recomanacions dels professionals sanitaris. Petits canvis mantinguts en el temps tenen un gran impacte sobre la salut del cor.

Aquest 29 de setembre, amb motiu del Dia Mundial del Cor, fes del moviment un hàbit de vida. El teu cor t'ho agrairà.

Referències bibliogràfiques

1. Organització Mundial de la Salut. *Cardiovascular diseases (CVDs): Fact sheet*. Ginebra: OMS; 2025. Disponible a: [WHO – Cardiovascular diseases \(CVDs\)](#)
2. Organització Mundial de la Salut. *Cardiovascular diseases*. Ginebra: OMS. Disponible a: [WHO – Cardiovascular diseases overview](#)
3. Organització Mundial de la Salut. *Physical activity: Fact sheet*. Ginebra: OMS; 2024. Disponible a: [WHO – Physical activity fact sheet](#)
4. Organització Mundial de la Salut. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Ginebra: OMS; 2020. Disponible a: [WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour](#)