



TË RRRITURIT

(18–64 vjet)

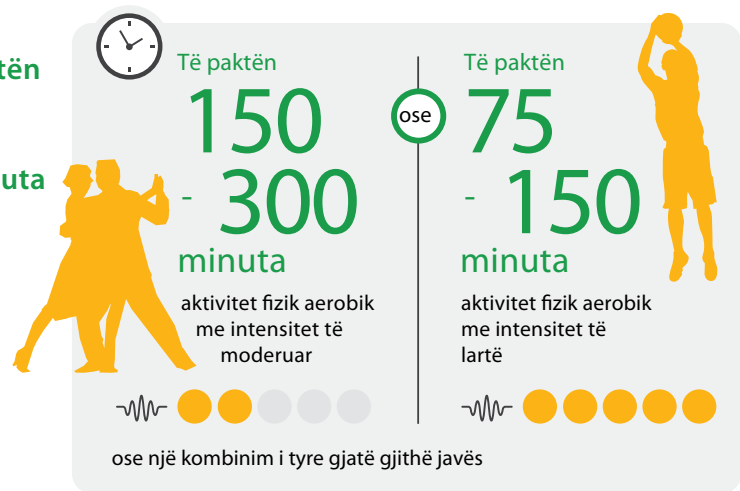


Tek të rriturit aktiviteti fizik ka si rezultat këto përfitime pozitive shëndetësore: zvogëlimin e vdekshmërisë nga të gjitha shkaqet, zvogëlimin e vdekshmërisë nga sëmundjet kardiovaskulare, zvogëlimin e niveleve të yndyrës, zvogëlimin e rrezikut nga tensioni i lartë të gjakut dhe diabeti i tipit 2, zvogëlimin e rrezikut nga llojet e veçanta të kancereve¹, përmirësimin e mirëqenies mendore, (zvogëlimin e simptomave të ankthit dhe depresionit); përmirësimin e shëndetit kognitiv dhe gjumit.

Rekomandohet që:

› Të gjithë të rriturit duhet të praktikojnë aktivitet të rregullt fizik.

› Të rriturit duhet të praktikojnë të paktën 150 deri në 300 minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të moderuar në javë, ose të paktën 75 deri në 150 minuta aktivitet fizik aerobik me intensitet të lartë, ose një kombinim të aktivitetit fizik me intensitet të moderuar dhe të lartë, për të arritur përfitime domethënëse shëndetësore.



Për përfitime shëndetësore shtesë:

Të paktën



2

aktivitete për forcimin e muskujve me intensitet të moderuar ose më të lartë që i përfshijnë të gjitha grupet e muskujve.

herë
në javë



› Të rriturit gjithashtu duhet të përfshijnë edhe aktivitete për forcimin e muskujve me intensitet të moderuar ose më të lartë, që i përfshijnë të gjitha grupet kryesore të muskujve, të paktën 2 herë në javë, pasi kjo siguron përfitime shëndetësore shtesë.



¹ Luan një rol të rëndësishëm për parandalimin e këtyre llojeve të kancerit: të mëshikzës së urinës, gjirit, zorrës së trashë, endometrial, adenokarcinomës së ezofagut, lukthit dhe veshkave.

