

La salud en el deporte

Nuestra salud está sin duda muy relacionada con el deporte que realizamos, y hoy en día, a causa de todas las nuevas tecnologías (que son un gran desarrollo y aportan mucho a la sociedad), el sedentarismo cada vez es mayor. Hay personas que pasan el día entero sentadas y mirando a una pantalla, sin practicar ningún tipo de deporte, y lo único que hace este tipo de estilo de vida es perjudicar la salud.

Además de estos malos hábitos, hay otros que son tan malos o peores, como el alcohol, el tabaco, y sobre todo, las drogas. Estas sustancias tienen un efecto muy, muy perjudicial para nuestra salud, pudiendo ocasionarnos cáncer y más problemas graves en el organismo, pudiendo llegar a causar la muerte.

En el ámbito del deporte en competición, también se da el caso del dopaje, con el que los deportistas alteran su organismo para que funcione mejor en situaciones como carreras, que consumen gran energía permitiéndoles ganar o quedar en mejor posición.

En resumen, es muy importante mantener un estilo de vida saludable practicando deporte y no consumiendo sustancias tóxicas, por el bien de nuestra salud.