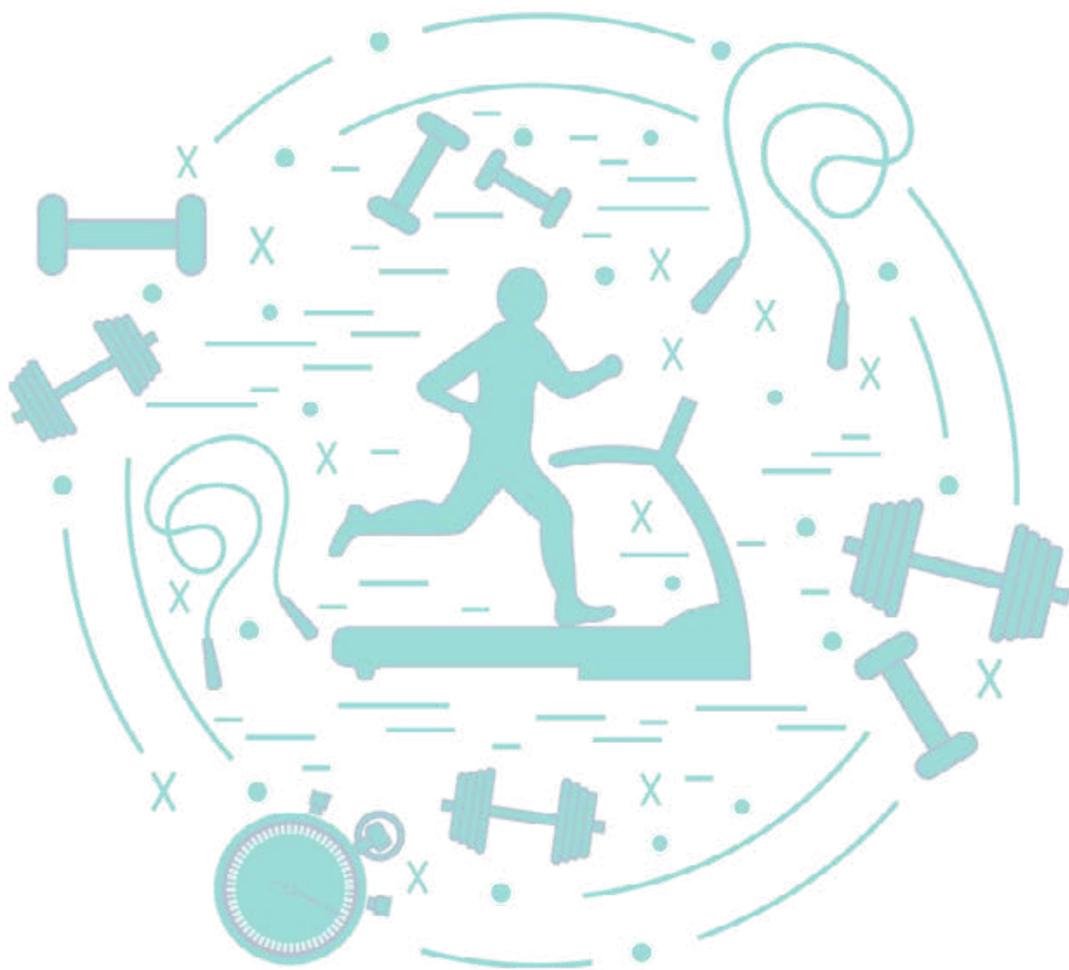




Los beneficios del ejercicio aeróbico en la salud y la longevidad

“El ejercicio es la fuente de la juventud.”

Estas son las palabras del renombrado doctor y autor Mark Hyman, en su libro Young Forever.



En muchas ocasiones cuando pensamos en el tema de la longevidad, cuidamos factores tales como: la alimentación, el cuidado de la piel profesionalmente, etc. Sin embargo, muchas veces dejamos de lado un factor que es clave para lograr un estilo de vida saludable y vivir más años, el ejercicio.



Todos sabemos que el ejercicio es bueno para nuestra salud, sin embargo muchas veces surge la duda que tipo es el mejor, no solo para obtener sus beneficios físicos, sino también para ayudarnos a retrasar el envejecimiento.

No existe una respuesta a esto, ya que todo tipo de actividad física tiene grandes beneficios para nuestra salud, pero si hay un tipo específico que tiene mayores ventajas, cuando hablamos del tema de longevidad: el ejercicio aeróbico.

El ejercicio aeróbico es aquel en el cual los músculos grandes del cuerpo se mueven de manera rítmica, durante un período de tiempo suficiente, para mantener o mejorar la aptitud cardíaca y pulmonar. Algunos ejemplos incluyen: caminar, trotar, bailar, andar en bicicleta, nadar y jugar fútbol.

Aquí te dejamos los beneficios del ejercicio aeróbico en la salud y la longevidad:

Ayuda al control del exceso de peso, disminuyendo las posibilidades de padecer obesidad.

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares e infartos.

Previene el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.

Mejora la resistencia a la insulina, previniendo el desarrollo de diabetes.

Incrementa la densidad ósea prolongando la salud de los huesos.

Revierte el efecto del envejecimiento, en las células madre musculares esenciales, lo cual prolonga la longevidad.

Mejora la presión arterial y el perfil lipídico.



No dejes de explorar nuestra página, ahí encontrarás contenido muy valioso acerca de los beneficios del ejercicio en diferentes ámbitos de la salud, manuales de cómo empezar a hacer ejercicio, y mucho más. ¡Te va a encantar!

Libera Tu Salud, Transformándote desde la Raíz

Referencias

Garcia, I. (2020). ¿Fuerza o AERÓBICO? ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para aumentar la longevidad?. ActiAge: La Ciencia del antienviejecimiento Recuperado de : <https://actiAge.es/cuerpo/fuerza-o-aerobico-que-tipo-de-ejercicio-es-mejor-para-aumentar-la-longevidad>

Hyman, M. (2023). Young forever: the secrets to living your longest, healthiest life. Primera Edición. New York, Little, Brown Spark.