

Inactividad podría ser peligrosa.

Publicado el: 08-12-2017

Un estudio revela que las óptimas condiciones físicas del ser humano son más importantes que estar delgado. La investigación, desarrollada por la Universidad de La Florida en más de 900 mujeres, revela que la capacidad para realizar actividades físicas es mucho más importante que tener poco peso. El estudio realizado en 906 mujeres, entre 1996 y 2000, analizó las historias clínicas y siguió sus comportamientos físicos, así como también sus labores domésticas, sus trabajos y sus actividades recreativas.

Además de establecer el peso de las mujeres, también se les preguntó sobre sus actividades como subir escaleras, correr distancias cortas y caminar por el barrio sin detenerse a descansar.

Resultados

Teniendo en cuenta la actividad física y el peso, las mujeres moderadamente activas corrieron menos riesgos de desarrollar cardiopatía, independientemente de su peso. Bairey Merz, médico del Centro Cedars-Sinai en Los Ángeles, quien también participó en el estudio, señaló que estar en condición física óptima "tiene sus beneficios cardiovasculares".

La Asociación del Corazón de Estados Unidos recomienda al menos 30 minutos de actividad física sostenida diaria para las mujeres. El ejercicio debe realizarse junto con un plan para perder peso, concluye el estudio publicado en la revista American Medical Association.

Fuente: <https://netsaluti.com>