

PUBLICIDAD

Dell, lo mejor de la tecnología multimedia al alcance de la mano  
**AHORRE HASTA 100€**

Válido hasta el 18.10.05 para ciertos Dell™ Dimension™ con Procesador Intel® Pentium® 4 con tecnología HT

intel inside  
pentium 4

Tan sencillo como  
**DELL**

# elmundo.es | SALUD

Lunes, 28 de Febrero de 2005

Actualizado a las 20:10 h

## SECCIONES

- Portada
- Multimedia
- Especiales
- Medicina
- Deporte
- Biociencia
- Salud personal
- Neurología y Psiquiatría
- Mujer
- Pediatría
- Industria y sanidad
- CÁNCER
- SIDA Y HEPATITIS
- DOLOR
- TABAQUISMO

publicidad

Ya.com  
**ADSL 2Mb + Llamadas**  
 24h **29<sup>95</sup>**  
 €/mes + IVA

## SUPLEMENTO



## Archivo

## TEMAS

- Corazón
- Dieta
- Enfermedades
- Foros
- Biblioteca
- elmundo.es
- Portada
- España
- Internacional
- Economía
- Sociedad
- Comunicación
- Solidaridad
- Cultura
- Ciencia / Ecología
- Tecnología
- Madrid24h
- Obituarios
- DEPORTES
- MOTOR
- Metrópoli
- Especiales
- Encuentros

## SALUD PERSONAL

## ESTUDIO ESPAÑOL

## El ejercicio como terapia antienvjecimiento

RAQUEL BARBA

El ejercicio físico realizado correctamente mejora la expectativa de vida de las personas. Un programa adecuado de ejercicios puede ayudar al individuo a desarrollar al máximo su potencial, atenuar las consecuencias del envejecimiento y mejorar el estado físico y mental.

Vivir muchos años con una buena forma física y mental y libre de enfermedades es la situación ideal para la mayoría de la población. En un artículo publicado en la revista 'Medicina Clínica' y realizado por los doctores Castillo, Ortega y Ruiz, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada, se revisa la utilidad del ejercicio como tratamiento para **prevenir los efectos del envejecimiento**.



→ NOTICIAS RELACIONADAS

Existe una clara relación entre el nivel de actividad física y el **riesgo de enfermedad** cardiovascular, obesidad, diabetes, osteoporosis, ansiedad, depresión y algunos cánceres como el de colon, mama o pulmón.

Hasta el día de hoy, el ejercicio físico, practicado de manera apropiada, se ha mostrado como la mejor herramienta disponible para retrasar y prevenir las consecuencias del envejecimiento, así como para fomentar la salud y el bienestar de la persona.

Según los autores del trabajo, el ejercicio mejora la función muscular, articular, ósea, cadiocirculatoria, respiratoria, endocrina, las defensas del organismo y la mente. Además, **mejora el control del azúcar** de los pacientes con diabetes y **reduce el riesgo de fractura de cadera** porque hace que se pierda menos calcio de los huesos y que éstos sean más densos.

Pero para que el ejercicio sea útil es necesario practicarlo **de forma regular**, con una intensidad adecuada y mediante un programa de entrenamiento que mejore las capacidades del individuo. El momento y la intensidad se deberán adaptar a las características de cada sujeto y se tienen que alternar con períodos de descanso y adaptación.

### Tratamiento individual

La condición física es un concepto que implica algo más que el simple hecho de realizar ejercicio. Es decir, no es sólo que el paciente se mueva, sino que lo haga de forma que favorezca la buena respuesta de todas las funciones del organismo.

Cuando se realiza de forma adecuada los beneficios del ejercicio se producen siempre, independientemente de la edad, y el estado de salud que la persona posee.

La 'prescripción' del ejercicio se debe hacer de forma individualizada, es decir, teniendo en cuenta las cualidades de las personas. El objetivo es conseguir que el individuo haga una actividad física de intensidad moderada, lo que equivale a andar a un ritmo de 5 o 6 kilómetros por hora durante al menos **30 minutos al día**, aunque algunos estudios demuestran que también son útiles sesiones intermitentes de 10 minutos que acumulen un total de 30 minutos al día.

La mayoría de los organismos sanitarios de los países desarrollados han puesto en marcha campañas agresivas destinadas a fomentar la actividad física en los ciudadanos. Así, por ejemplo, los programas que fomentan el ejercicio en EEUU se consideran más importantes que los del control de la obesidad, el tabaco o las vacunas.

## BÚSQUEDAS



## DICCIONARIO

publicidad

2º CURSO  
**INTENSIVO**  
 de Infografía  
 Multimedia

17 al 21 de  
 Octubre

**INFORMATE  
 YA**



elmundo.es  
**EL MUNDO**  
 Área de formación

Los autores de este estudio concluyen que 'potenciar un buen estado de forma física, constituye, sin lugar a dudas, **la mejor medicina** hoy disponible para luchar contra el inexorable proceso de envejecimiento, posibilitando el tan ansiado objetivo de añadir tanto años a la vida como vida a los años'.

<<< [volver](#)  [imprimir](#)  [enviar](#)

PUBLICIDAD (anúnciese aquí)

<b>Máster de Nivel Superior en...</b> Les Heures-Universidad de Barcelona te ofrece la... <a href="http://www.iberestudios.com">www.iberestudios.com</a>	<b>Formación para la Gestión...</b> Masters y cursos de gestión inmobiliaria, contabilidad,... <a href="http://www.estudiosdeempresa.com">www.estudiosdeempresa.com</a>
--	---

---

Sobre elmundo.es salud  
correo: [elmundosalud@elmundo.es](mailto:elmundosalud@elmundo.es)  
Publicidad en elmundo.es salud  
© Mundinteractivos, S.A. | [Política de privacidad](#)

---