



250º ANIVERSARIO  
**MOZART**  
EL GENIO DE SALZBURGO

RADIO ON-LINE EMISORAS PROGRAMAS PUBLICIDAD

radiogranada.es

¿Qué ver l  
Consulte aqu  
programació

Hoy Por Hoy

## Un estudio demuestra que el ejercicio mejora la calidad de vida de las menopáusicas



El ejercicio físico mejora sustancialmente la calidad de vida de las mujeres durante la menopausia, según se ha demostrado en un estudio de la Universidad de Granada, cuyos autores recomiendan que esta actividad se incluya en los programas de atención primaria.

Los resultados de la investigación, publicados en diversos medios científicos internacionales, subrayan que tras la realización de ejercicios de resistencia cardio-respiratoria, estiramiento, fortalecimiento muscular y relajación, el porcentaje de mujeres estudiadas con síntomas menopáusicos severos se redujo del 50 al 37 por ciento.

En cambio, entre las que no hicieron ejercicio, el porcentaje se elevó del 58 al 67 por ciento al final del estudio en el mismo periodo, según informó hoy Carmen Villaverde, del Departamento de Enfermería de la Universidad de Granada.

La investigadora explicó que la actividad física se debe planificar en función de las condiciones individuales de la mujer y, en este caso, el programa de ejercicio se prolongó durante un año, a razón de tres horas semanales, en sesiones de intensidad moderada y completamente supervisadas, al tratarse de mujeres que nunca habían hecho ejercicio.

Publicada el Martes, 28 de Marzo de 2006 por Redaccion

Opciones



Imprimir esta noticia



Enví esta noticia a un amigo

Radio Granada S.A. no se responsabiliza de los comentarios vertidos en esta página; son propiedad de quien los envió.

No se permiten comentarios anónimos, Regístrese por favor

Radio Granada S.A ® [2005]



[Aviso Legal](#) | [Contacto](#) | [La SER en mp3](#) | [Publicidad](#) | [Emisoras](#)

© RADIO GRANADA S.A. - Santa Paula, 2. 18001 Granada. Tel: 34 958 28 13 00

<http://www.radiogranada.es>