



Actualidad > **Sociedad**

BUSCAR EN EL
CANAL

Noticias

BUSCAR

▼ Portada

► **Sociedad**

- La Familia Real
- Hombre Actual

Provincias

Nacional

Internacional

Sucesos

► **Sociedad**

Ciencia

Cultura

Especiales

Finanzas/Invertia

Legal

Día en imágenes

Videos

Loterías

El tiempo

Televisión

Tráfico

Chat

Foros

Buscar en Internet



SOCIEDAD

■ **sociedad-mayores** 01-03-2007

Sedentarismo causa 70% problemas de vejez, doble que hipertensión o colesterol

El sedentarismo es la causa del 70 por ciento de los problemas de salud durante la vejez, el doble de otras enfermedades asociadas a esta etapa de la vida como la hipertensión o el colesterol, dijo hoy en Málaga el catedrático granadino Manuel Castillo.

Según aseguró este profesor de Fisiología de la Universidad de Granada dentro del II Congreso Internacional de Actividades Físico Deportivas para Mayores, el proceso de envejecimiento comienza a partir de los 25 años -cuando dejamos de crecer- y desgraciadamente 'es paulatino e inevitable', sin embargo existen conductas que pueden acelerarlo o retrasarlo.

Evitar factores de riesgo como el tabaco, el alcohol o el exceso de radiaciones solares, incrementar las situaciones placenteras o comer saludablemente influyen en el ritmo de deterioro del ser humano; pero si hay una condición inexcusable para desacelerar los efectos de la vejez es la práctica de ejercicio.

Castillo señaló que si se desarrolla una actividad física diaria, el transcurso de un año cronológico se traduce biológicamente en el paso de apenas diez meses.

La práctica deportiva contribuye además a evitar la aparición de otras enfermedades 'como el infarto, la hipertensión, la arteriosclerosis, la diabetes o el cáncer; asimismo mantiene los huesos más fuertes, reduce los sentimientos de depresión y ansiedad y promueve el bienestar personal'.

'No existe un tratamiento médico o psicológico con efectos similares', insistió el catedrático, quien apuntó que 'salvo las funciones renal y digestiva, todas las demás alcanzan su máxima capacidad durante el esfuerzo físico'.

Terra Actualidad - EFE

[Dieta Colesterol](#)

Sientete mejor y adelgaza Sin dejar de alimentarte.

www.tunuevafigura.com

[Hipertensión Arterial](#)

Este año, mejora tu salud Reduce el tabaco hasta dejarlo

www.reducehastadejarlo.com

[Tu Dieta Sana](#)

Baja peso con salud Aprende a comer Seguimiento médico personalizado

www.tudietasana.com

imprimir enviar a un amigo

Actualidad



PUBLICIDAD

Busca BoboDog

Descúbreme

Feel the difference

Ford

Anuncios Google