

Hacer página de inicio | Añadir a favoritos | Elija el tamaño de letra

# Levante

EL MERCANTIL VALENCIANO

## MercaLevante

LEVANTE-EMV  
 PORTADA EN PDF  
 Levante de Alacant  
 PORTADA EN PDF  
 Levante de Castelló  
 PORTADA EN PDF  
 BUSQUEDAS

Edición ACTUALIZADA

Portada

C. Valenciana

España

Internacional

Sociedad

Cultura

Ciencia y Tecnología

Deportes

Economía

IMAGENES

Actualidad

Sociedad

Deportes

Nieve en la

Comunitat

Infografías

Vendaval en la

Comunitat

FOTOS de  
 los LECTORES

Fallas

Carnaval

Nieve en la

Comunitat

Edición IMPRESA

Opinión

C. Valenciana

Valencia

Comarcas

Castelló

Alacant

Panorama

Sucesos

España

Internacional

Economía

Deportes

Cultura-Sociedad

Humor

Club Diario

Agenda

SEMANALES

Salud y vida

Juntos

Buenos días

## Parar el envejecimiento

**El sedentarismo es la causa del 70% de los problemas de salud durante la vejez**

Efe, Málaga

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, según el catedrático Manuel Castillo. Tal como 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 aunque «es paulatino e inevitable», 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».

**Osteoporosis**

Mantener una dieta equilibrada y realizar actividad física moderada es especialmente necesario en el caso de las mujeres afectadas por la Osteoporosis, que padecen el 31 por ciento de las mujeres de 45 a 65 años que acuden a la consulta del médico general. Así lo confirma un amplio estudio realizado por el Foro de Atención y Salud en la Mujer (FASEM) sobre una muestra de más de 9.000 mujeres.

La encuesta, patrocinada por Sanofi-Aventis y Almirall y considerada la más amplia de estas características realizada en España, también advierte que la edad está relacionada con la aparición de la osteoporosis y cada año a partir de cumplir los 45 aumenta el riesgo un 10 %.

### Servicios

 Enviar esta página

 Imprimir esta página

 Atención al lector

[Anterior](#)

[Volver](#)

[Siguiente](#)

 **Tienda**