

SALUD

## A más ejercicio físico, menos visitas al médico

» Según un estudio las personas que realizan ejercicio con frecuencia reducen un 30 por ciento las visitas al médico

Compartir Compartido 6.3k veces



Y. A.Zaragoza - 22/01/2016 a las 12:54:35h. - Act. a las 12:54:42h.

Guardado en: Aragón

Los beneficios de hacer deporte de forma frecuente para la salud están más que demostrados. Sin embargo, el sedentarismo sigue siendo un problema en nuestro país. Por ejemplo, **el 55 por ciento de los españoles no realiza una actividad física «suficiente»** para cuidar su salud. El dato lo aporta el doctor José Antonio Casajús, catedrático de Medicina del Deporte de la Universidad de Zaragoza y responsable en España del programa «Exercise is medicine».

Su recomendación para mejorar nuestra salud: **realizar 30 minutos de ejercicio físico moderado cinco días a la semana** para mejorar el estado general de salud y también para prevenir algunas dolencias, como el síndrome metabólico y la obesidad. Y es que un estudio reciente apunta que las personas que realizan ejercicio con frecuencia reducen un 30 por ciento las visitas al médico.

Por eso, los expertos tienen claro que **la actividad física es «una buena terapia» para algunas de las enfermedades más prevalentes**. Una terapia que no le cuesta dinero a las arcas públicas y que ayuda a mejorar dolencias como la hipertensión o la obesidad. Por contra, el sedentarismo es una pesada carga para el sistema sanitario público, por las enfermedades que provoca a corto y largo plazo.

Publicidad

### EL TIEMPO

Huesca | Zaragoza | Teruel

Hoy



12° 6°

Mañana



9° 0°

Sábado



6° 1°

VER PREVISIÓN

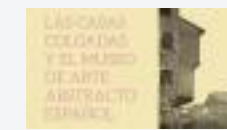
### LO ÚLTIMO

En ABC.es

En España



Torres dice que no se adelantó ningún euro a Nóos antes de la celebración de cada Valencia Summit



Casas Colgadas: Una singular arquitectura de la vieja Europa



Dimite la directora de la cátedra de la Memoria Histórica por falta de apoyos en la Complutense



El yihadismo tiene más de 36.000 cuentas activas en las redes sociales



RTVE televisará por primera vez en directo la Crida y la masclètà del 19 de marzo

MOSTRAR MÁS

> [Ahora en portada...](#)

### LO MÁS LEÍDO EN...

ABC.es

España



La diputada Rosell (Podemos) increpa a un empleado de AENA por no abrirle la Sala de Autoridades



Siete ingeniosos usos para las bolsas de «silica gel»



El cerco judicial a la Junta de Andalucía suma casi 600 imputados y 4.316 millones bajo sospecha

Por eso se ha puesto en marcha el programa «Exercise is medicine» que pretende concienciar a la población de la importancia de practicar deporte de forma moderada.

Según los expertos, la **inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad** más importante en el mundo. Para el investigador Steve Blair, la condición física tiene un efecto más importante que la obesidad, fumar o la hipertensión sobre la mortalidad.

Con este programa se pretende llevar la «**vacuna del ejercicio físico**» al mayor porcentaje de la población española posible, ya que es un importante factor de protección para dolencias como el ictus, la diabetes tipo 2, el cáncer de colon y el de mama.

[> Toda la actualidad en portada](#)

Publicidad

[Contrata el Depósito NARANJA de ING DIRECT a 3 meses al 1,90% TAE](#)  
[Cuenta 1|2|3. Hasta 3% de interés y 3% de bonificación de tus recibos](#)  
[Contrata Seguro Coche ¡Puede salirte Gratis Seguro de Moto y Hogar!](#)  
[Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT.](#)  
[Cámbiate a la Cuenta NÓMINA de ING DIRECT.](#)  
[Cuenta 1|2|3. Hasta 3% de interés y 3% de bonificación de tus recibos](#)  
[Cuenta 1|2|3. Hasta 3% de interés y 3% de bonificación de tus recibos](#)  
[Contrata Seguro Coche ¡Puede salirte Gratis Seguro de Moto y Hogar!](#)  
[Contrata Seguro Coche ¡Puede salirte Gratis Seguro de Moto y Hogar!](#)

MÁS NOTICIAS EN ARAGÓN

[El PP exige al Gobierno que pague las ayudas por las riadas del Ebro](#) [Le pillan con 11 kilos de hachís por darse a la fuga tras un accidente](#)

Compartir [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) Compartido 6.3k veces

**¿Soltero y mayor de 40?**  
Juntamos PAREJAS afines a ti, gracias a nuestro test de afinidad.  
[www.eDarling.es](http://www.eDarling.es)

**¡OFERTA!**  
Vuela directo desde Madrid. Desde 29,40€/solo ida. WiFi gratis  
[www.norwegian.com/es](http://www.norwegian.com/es)

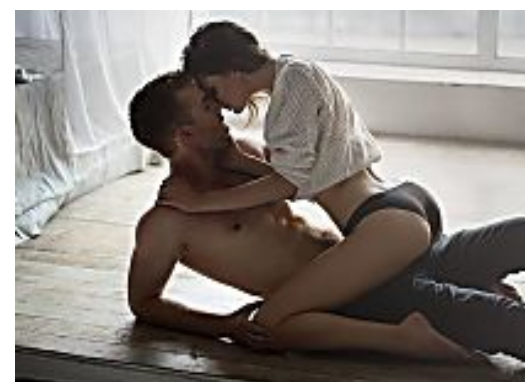
**Depósito NARANJA**  
**Gana más por tus ahorros**  
Abre ahora tu Depósito NARANJA a 3 meses al 1,90%TAE de ING DIRECT  
[www.ingdirect.es](http://www.ingdirect.es)

**Cyan de Matarromera 2013**  
i3 botellas, 22,50€! Sacacorchos y transporte gratis  
[www.vinoseleccion.com/CyanMat2013](http://www.vinoseleccion.com/CyanMat2013)

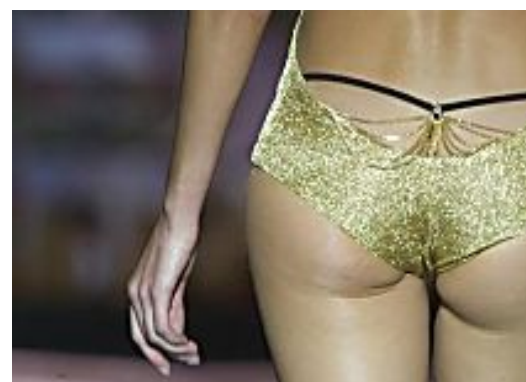
**Depósito NARANJA**  
**Gana más por tus ahorros**  
Abre ahora tu Depósito NARANJA a 3 meses al 1,90%TAE de ING DIRECT  
[www.ingdirect.es](http://www.ingdirect.es)

**Cyan de Matarromera 2013**  
i3 botellas, 22,50€! Sacacorchos y transporte gratis  
[www.vinoseleccion.com/CyanMat2013](http://www.vinoseleccion.com/CyanMat2013)

TE RECOMENDAMOS



La diferencia entre el orgasmo femenino y el masculino



Exquisito viaje con Andrés Sardá



Padre ayuda a su hijo a cometer ataque suicida en Siria y lo graba en vídeo

CONTENIDO PATROCINADO



La estafa viral: McDonalds no te dará 50 euros por responder a una encuesta



El PP llevará la investidura de Sánchez al TC si la votación se produce el sábado 5 de marzo

MOSTRAR MÁS

BLOGS DE ACTUALIDAD

LOADING...

Salvar al soldado Sánchez



POR MARISA GALLERO

TAL DÍA COMO HOY EN ABC...



1995

1999

1919

▼ DÍA

▼ MES

▼ AÑO

BUSCAR

LAS TIRAS DE ABC



FE DE RATAS

J.M. Nieto



EL SACAPUNTAS

Puebla



10 trucos para aprender cualquier idioma casi sin esfuerzo  
(Babbel)



Los hoteles de lujo más baratos de España  
(trivago)



La revolución del mundo de las gafas graduadas  
(Yorokobu)

recomendado por outbrain

TE RECOMENDAMOS



La diferencia entre el orgasmo femenino y el masculino



ARCO se pone serio



Las opciones del Rey si fracasa Pedro Sánchez

CONTENIDO PATROCINADO



La revolución del mundo de las gafas graduadas  
(Yorokobu)



5 trucos para aprender cualquier idioma sin ir a clase y sin esfuerzo  
(Babbel)



Los hoteles de lujo más baratos de España  
(trivago)

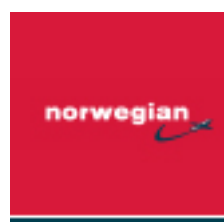
recomendado por outbrain



**Nissan Juke**  
Desde 12.900€\*. Con 3 años de mantenimiento, garantía, asistencia y Plan PIVE  
[www.nissan-ofertas.es](http://www.nissan-ofertas.es)



**Ford Focus**  
Este mes tu Ford Focus por 13.490€. Configúralo.  
[www.ford.es](http://www.ford.es)



**¡OFERTA!**  
Vuela directo desde Madrid. Desde 29,40€/solo ida. WiFi gratis  
[www.norwegian.com/es](http://www.norwegian.com/es)



**De los creadores del Mito**  
Descubre la Gama Porsche Macan.  
[www.gamamacan.com](http://www.gamamacan.com)



**¡OFERTA!**  
Vuela directo desde Madrid. Desde 29,40€/solo ida. WiFi gratis  
[www.norwegian.com/es](http://www.norwegian.com/es)



**De los creadores del Mito**  
Descubre la Gama Porsche Macan.  
[www.gamamacan.com](http://www.gamamacan.com)

0 comentarios

Debes estar registrado para comentar, [puede hacerlo aquí](#), es gratis

Debes estar registrado para comentar, [puede hacerlo aquí](#), es gratis

Escribir un comentario

COMENTAR

[Elecciones Generales](#)  
[Elecciones Estados Unidos](#)  
[Horóscopo Chino](#)

[Pisos.com](#)  
[Autocasión](#)  
[Infoempleo](#)

[Museo ABC](#)  
[Suscripción ABC papel](#)  
[Promociones ABC](#)  
[Política de \*cookies\*](#)  
[Política de privacidad](#)

[Anúnciese](#)  
[Aviso legal](#)  
[Condiciones de uso](#)  
[ABC en Kiosko y Más](#)  
[Quiénes somos](#)

---

## MAPA WEB

[Última hora](#)  
[Castilla y León](#)  
[Toledo](#)  
[Fútbol](#)  
[Economía](#)  
[Tecnología](#)  
[Hoy Cinema](#)  
[ABC Cultural](#)  
[Sevilla](#)  
[Lotería](#)  
[Juegos](#)

[España](#)  
[Cataluña](#)  
[Internacional](#)  
[Baloncesto](#)  
[Conocer](#)  
[El Recreo](#)  
[Historia](#)  
[Museo ABC](#)  
[Últimas noticias](#)  
[El tiempo](#)  
[Hemeroteca](#)

[Casa Real](#)  
[C. Valenciana](#)  
[Opinion](#)  
[Tenis](#)  
[Ciencia](#)  
[Natural](#)  
[Libros](#)  
[Eurovisión](#)  
[Blogs](#)  
[Gasolineras](#)  
[Suscripciones](#)

[Madrid](#)  
[Galicia](#)  
[Deportes](#)  
[Fórmula 1](#)  
[Salud](#)  
[Motor](#)  
[Teatro](#)  
[Gente & Estilo](#)  
[Multimedia](#)  
[Premios](#)  
[Publicidad](#)

[Sevilla](#)  
[Navarra](#)  
[Real Madrid](#)  
[Motos](#)  
[Familia](#)  
[Cultura](#)  
[Arte](#)  
[Moda](#)  
[Servicios](#)  
[Traductor](#)  
[Promociones](#)

[Canarias](#)  
[País Vasco](#)  
[Atlético de Madrid](#)  
[Náutica](#)  
[Viajar](#)  
[La Guía TV](#)  
[Toros](#)  
[Belleza](#)  
[Horóscopo](#)  
[Esquelas](#)  
[Máster ABC](#)

---

## ENLACES VOCENTO

[ABCdesevilla](#)  
[HoyCinema](#)  
[Laverdad.es](#)  
[SUR Digital](#)

[La Voz Digital](#)  
[Guía TV](#)  
[Finanzas](#)  
[Guapabox](#)

[Cope](#)  
[Hoydigital](#)  
[11870.com](#)  
[Frikipandi](#)

[Elcorreo.com](#)  
[Idealdigital](#)  
[El Norte de Castilla](#)  
[Loff.it](#)

[Elcomercio.es](#)  
[Larioja.com](#)  
[Las Provincias](#)  
[Inglés 360](#)

[Eldiariomontañes.es](#)  
[Mujer Hoy](#)  
[Diario Vasco](#)