

Booking.com



Las Palmas de Gran ...  
Precio Mínimo Garantiz...  
★★



Raxó - Pensión Fron...  
Precio Mínimo Garantiz...



Gijón - Hostel Costa ...  
Precio Mínimo Garantiz...  
★★

Lunes, 29 febrero 2016

Última actualización: 16:39


[Hemeroteca](#) | [Publicidad](#)

[Portada](#) | [Ciencia](#) | [Tecnología](#) | [Medio Ambiente](#) | [Salud](#) | [Psicología](#) | [Artículos](#) | [Blogs](#) | [Libros](#) | [Reproducción de Noticias](#)

[Medicina](#) |

**Aviso sobre el Uso de cookies:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar la experiencia del lector y ofrecer contenidos de interés. Si continúa navegando entendemos que usted acepta nuestra política de cookies. Ver nuestra Política de Privacidad y Cookies

Lunes, 25 enero 2016

## SALUD

# La importante aportación del ejercicio físico a la salud cardiaca

Me gusta 106

Twitter

G+

4



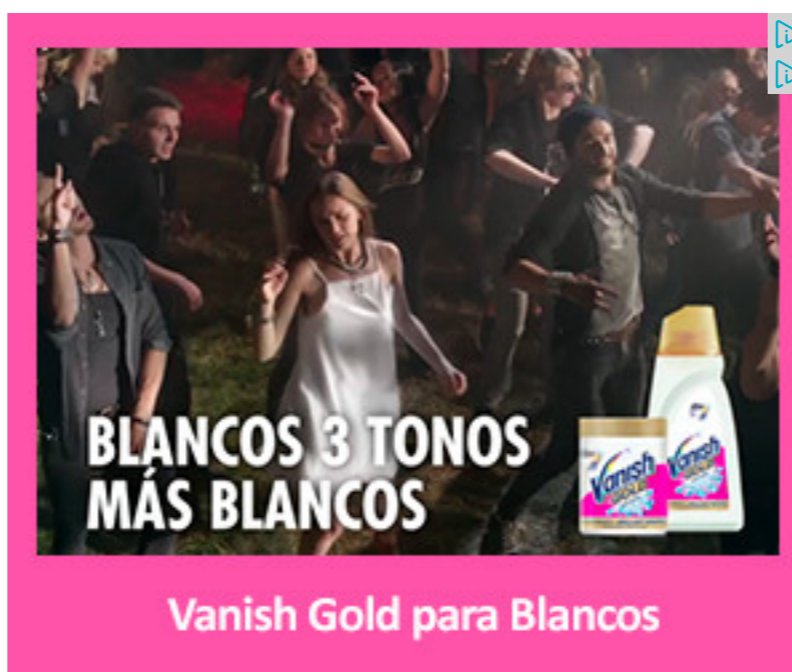
La mayor parte de los ciudadanos en los países desarrollados no deberían preocuparse por las lesiones potenciales que pudiera provocarles el practicar ejercicio físico, sino por la falta de él en sus vidas, según un análisis global realizado por un equipo de expertos del ACC (American College of Cardiology), una organización del ámbito médico que cuenta con 49.000 miembros.

Según los autores del estudio, incluso pequeñas cantidades de actividad física, incluyendo permanecer de pie, están asociadas con un riesgo menor de enfermedades cardiovasculares, pero un mayor ejercicio lleva a una reducción superior en el riesgo de muerte debido a dichas enfermedades.

Diversos estudios han mostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de muerte de una persona debido a la enfermedad cardiovascular; sin embargo, en países como Estados Unidos solo la mitad de los adultos cumplen con las pautas recomendadas de 150 minutos por semana de ejercicio moderadamente intenso, o de 75 minutos semanales de ejercicio de intensidad vigorosa.

En el nuevo informe presentado por el ACC, se presentan las conclusiones de una revisión de investigaciones recientes sobre el volumen y la intensidad del ejercicio aeróbico necesario para favorecer a la salud cardiovascular.

Los autores del estudio han comprobado que hacer ejercicio en cantidades más bajas de lo recomendado aún reduce notablemente el riesgo de mortalidad en diferentes poblaciones de todo el globo, ya que siempre es mejor hacer poco ejercicio que nada. De todos modos, aumentar la cantidad de ejercicio de intensidad moderada que lleva a cabo una persona resulta en mayores reducciones de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.







La conveniencia de hacer ejercicio físico atrae a gente de todas las edades y es una actividad que no está reñida con divertirse. (Foto: Amanda Mills / CDC)

Apple Watch Sport

387,5€

tuunity

Sólo los **tuuniter**s pueden conseguir estos precios.

**solomotor.tv**

Todo el motor en un sólo lugar

[www.solomotor.tv](http://www.solomotor.tv)



Aunque un esfuerzo físico intenso para alguien con problemas de corazón puede entrañar riesgos, en la mayoría de casos el beneficio supera al perjuicio, sobre todo cuando el ejercicio es de nivel moderado. Por desgracia, en bastantes ámbitos sociales se ha diseminado la idea de que hacer deporte o ejercicio físico en general es demasiado peligroso para cualquier persona que no goce de una salud cardíaca perfecta. Esta percepción distorsionada del efecto del ejercicio físico está llevando a bastante gente a desaprovechar la oportunidad que este tiene de beneficiar a largo plazo su salud cardíaca, tal como subraya el Dr. Michael Scott Emery, directivo del Consejo de Cardiología Deportiva y del Ejercicio Físico del ACC.

Información adicional

## Barcelona - San Jose



**447,00 €**

Comparar y  
ahorra hasta 75%  
con Jetcost!

[Jetcost.es](http://Jetcost.es)



Quizá también puedan interesarle estos enlaces...

- El inesperado papel de la autofagia en los beneficios del ejercicio físico
- La hormona del ejercicio
- Incluso 15 minutos diarios de ejercicio físico moderado alargan la vida
- Posible modo de evitar aumentos peligrosos de presión arterial en personas hipertensas cuando hacen ejercicio físico
- El ejercicio físico activa a una clase de células madre
- El ejercicio físico ejerce efectos beneficiosos en los discos intervertebrales
- La cantidad total de ejercicio físico importa más que la frecuencia
- El ejercicio físico mitiga los síntomas de la osteoartritis
- El ejercicio físico mejora la calidad del sueño
- El ejercicio físico moderado mejora la circulación sanguínea cerebral en mujeres mayores
- El doble efecto que el ejercicio físico tiene sobre la grasa corporal

**Medio Ambiente**

**Las actividades humanas aumentan la salinidad del agua dulce**

derechos reservados.

Depósito Legal B-47398-2009, ISSN 2013-6714 - Amazings y NCYT son marcas registradas.

Noticiasdelaciencia.com y Amazings.com son las webs oficiales de Amazings.

Todos los textos y gráficos son propiedad de sus autores. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin consentimiento previo por escrito.

Excepto cuando se indique lo contrario, la traducción, la adaptación y la elaboración de texto adicional de este artículo han sido realizadas por el equipo de Amazings® / NCYT®.

---

**Científicos alertan en la revista 'Science' del peligro de la salinización del agua si no se planifican acciones preventivas**

---

**El valor de la fauna salvaje africana**

---

**El cultivo de arroz en el Delta del Ebro produce 10.500 toneladas de metano anuales**

---

**La Antártida puede estar ya en camino hacia la fusión de buena parte de su hielo**

---

Más contenido de Amazings® / NCYT®:

**[HEMEROTECA](#) | [NOSOTROS](#) | [PUBLICIDAD](#) | [CONTACTO](#)**

Amazings® / NCYT® • Términos de uso • Política de Privacidad • Mapa del sitio

© 2016 • Todos los derechos reservados - Depósito Legal B-47398-2009, ISSN 2013-6714 - Amazings y NCYT son marcas registradas. Noticiasdelaciencia.com y Amazings.com son las webs oficiales de Amazings.



Done