

# desde sol



## Caminar es pura vida

Los médicos recomiendan caminar 30 minutos diarios al menos tres veces a la semana para mantenerse sano.

## QUIENES NO SE EJERCITAN ENVEJECEN MÁS RÁPIDO

# RITMO Y JUVENTUD

**CRISTIAN MARÍN**

ENTRENADOR

“La gente se ve mucho mejor y con más energía con un plan diario”

◆ EFE

Londres, Inglaterra

**La vida** sedentaria (la falta de ejercicio) no sólo hace a las personas más vulnerables a enfermedades como la diabetes, el cáncer y los problemas del corazón sino que puede acelerar el envejecimiento.

Las personas más activas demostraron tener cua-



Así lo indica un estudio llevado a cabo por el King's College con 2.401 gemelos a los que se les preguntó por la actividad física que desarrollaban y se les hizo un análisis.

Lo que hicieron los investigadores fue detallar la velocidad del envejecimiento, conforme a la cantidad de ejercicio realizado al día y se determinó que los que no hacen ejercicio envejecen más rápido.

Al examinar los componentes de la sangre, los científicos descubrieron que los componentes genéticos perdían cada año aproximadamente veintiuno de sus componentes, llamados nucleótidos, que son los encargados de transferir energía al cuerpo.

lidades de personas 10 años más jóvenes. Según los expertos, los individuos que no realizan ejercicios físicos regularmente son más vulnerables al daño celular por exposición al oxígeno y las inflamaciones. Los científicos creen asimismo que el estrés puede influir en la mayor o menor longitud de las cualidades jóvenes ya que el ejercicio reduce el nivel de estrés.



CHIVO

**El ejercicio no solo ayuda a la belleza, también a mantener la juventud.**

