

# Realizar 30 minutos de actividad física al día alarga la esperanza de vida cinco años

Directorio

<http://www.europapress.es/salud/salud-bienestar-00667/noticia-realizar-30-minutos-actividad-fisica-dia-alarga-esperanza-vida-cinco-anos-20120404114248.html>

Un estudio realizado por investigadores del Instituto Universitario Cemic de Buenos Aires (Argentina) en personas mayores ha demostrado que, al menos, el 78 por ciento de las que practicaban un mínimo media hora diaria de ejercicio, alargan la vida por lo menos cinco años.

Los autores de la investigación, del que se hace la Fundación Española del Corazón, recomiendan, tras analizar los resultados, realizar 30 minutos de actividad física al día, cinco veces a la semana y proponen como actividades: nadar, caminar, hacer gimnasia acuática, bailar o montar en bicicleta.

"Cuando nos hacemos mayores, nos volvemos más sedentarios, favoreciéndose el deterioro del aparato locomotor. Además; se pierde masa muscular, por lo que el mecanismo de regulación de la glucosa se ve disminuido, las arterias pierden elasticidad, y se altera el metabolismo de las grasas, lo que favorece la aparición de diabetes, hipertensión, obesidad e hipercolesterolemia", destaca la doctora Araceli Boraita, vocal representante de las sociedades filiales de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y cardióloga del Centro de Medicina del Deporte.

"En cambio, si nos mantenemos físicamente activos a lo largo de nuestra vida y seguimos así una vez entrados en la vejez, además de mejorar nuestra elasticidad, coordinación y musculación, disminuirémos la probabilidad de padecer estas enfermedades", prosigue.

El estudio, que incluyó a 337 personas mayores de 80 años, demostró que el 78 por ciento de las personas que realizan actividad física de forma regular, alargan la vida al menos cinco años, frente al 46 por ciento de supervivencia en el caso de las personas sedentarias.

Las actividades o deportes más recomendables para la población mayor son las que, "además de mejorar la forma física, favorecen la musculación y la coordinación", afirma Boraita, quien, para fomentar la práctica de ejercicio físico entre las personas mayores, recomienda que se realicen en grupos de edad parecida y que sea supervisado por un monitor que controle sus progresos.

"Es importante, también, que nuestros mayores se enganchen al ejercicio físico y no deben sentirse frustrados o agobiados si inicialmente se ven limitados. Si no se puede realizar 30 minutos de actividad seguida, se puede fraccionar en

intervalos de 10 a 15 minutos, ya que el efecto es acumulativo", propone la especialista.

La FEC realiza estas recomendaciones con motivo de la conmemoración del Día Mundial de la Salud, el próximo 7 de abril, para el que este año la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha escogido el lema 'La buena salud añade vida a los años', con el que se pretende mostrar que, si nos cuidamos desde jóvenes, ayudaremos a tener en la vejez una vida plena y productiva, y a desempeñar un papel activo en nuestras familias y en la sociedad.

La FEC se suma a este lema, aprovecha para reivindicar Día Mundial de la Actividad Física que se celebra el 6 de abril. "La población española es una de las más longevas y es necesario que nos concienciamos sobre la necesidad de llegar a una edad madura estando física e intelectualmente activos", concluye Boraita.