Realizar 15 minutos de ejercicio al día aumenta tres años la esperanza de vida

Según un nuevo estudio de la **Universidad de Harvard**, realizar 15 minutos de ejercicio físico al día puede aumentar la esperanza de vida en tres años. Además, también señalan que podría reducir un 14% la mortalidad por todas las causas. Este estudio se ha realizado basándose en los datos obtenidos durante ocho años.

En línea con esto, el cardiólogo **Daniel Foreman** afirma que es fundamental la búsqueda diaria de movimiento para obtener beneficios para la salud, ya que reduce la exposición a los ataques cardíacos, la insuficiencia cardíaca, la enfermedad arterial periférica y las arritmias. En general el cuerpo funciona mejor si se ve expuesto a un movimiento diario.

Por tanto, en el estudio concluyen que una de las mejores formas de alargar la vida es realizando actividad física, al menos 15 minutos diarios, para así poder reducir hasta un 14% el riesgo de mortalidad por todas las causas.

Foreman aclara además que, cuando hablan de ejercicio, también incluyen las actividades de formato no atlético. Es decir, también incluyen actividades como caminar a paso ligero, bailar, nadar, montar en bicicleta, jugar al tenis, trabajar con un cortacésped, patinar, correr, saltar a la cuerda, hacer pilates, flexiones, sentadillas, lavar el coche o subir escaleras. Cualquier actividad donde predomine el movimiento es beneficiosa.

En la línea de este estudio, la **Sociedad Europea de Cardiología** también ha evidenciado que realizar 15 minutos diarios de actividad física puede prolongar la vida. En su estudio, dirigido por el **Dr. David Hupin**, han observado que las personas que realizaron al menos 15 minutos diarios de ejercicio tenían un 22% menos de riesgo de muerte.

Este último estudio en concreto se ha basado en la observación de un grupo de 1.011 personas, controladas durante 12 años de estudio, y de un grupo de 122.417 personas mayores de 60 años, controladas durante 10 años. Por tanto, también se ha evidenciado que las personas mayores que realizan más actividad física, mejor salud tendrán. Los investigadores concluyen con el hecho de que la actividad física regular puede tener un mejor impacto general en la salud que cualquier tratamiento.

Fuente: **Munideporte.com**

Fecha de publicación: 25 de febrero de 2021

Acceder al artículo original >>>

Link to Original article: https://www.valgo.es/blog/realizar-15-minutos-de-ejercicio-al-dia-aumenta-tres-anos-la-esperanza-de-vida?elem=239983