

# Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

## ¿Un lexatin? No, mejor váyase a sudar al parque

### La prescripción de ejercicio físico en sustitución de algunos medicamentos gana adeptos en todas las especialidades médicas

En los periódicos salen muchas veces noticias que despiertan admiración, pero no extrañeza. Noticias de este cariz: un hombre de 102 años se prepara para batir su propio récord de la hora en bicicleta para centenarios. Hace dos años, un francés, llamado Robert Marchand, que ha combatido en dos guerras, ha sido bombero en París, ha trabajado de leñador en Canadá y después de jardinero hasta los 76 años, fue capaz de recorrer en un velódromo 24,251 kilómetros durante 60 minutos en bicicleta. Desde entonces, Marchand, que lleva una vida autónoma en soledad y hasta sigue conduciendo su coche, se ha sometido a un seguimiento científico por parte de fisiólogos franceses y a un riguroso plan de entrenamiento que le ha permitido, sorprendentemente, mejorar su forma física y su capacidad de rendimiento, pese a su envejecimiento. “Tiene un consumo de oxígeno de 35 mililitros por kilo y por minuto, que es el normal en una persona de 45 años”, explica, admirada, la fisióloga Véronique Billat. “Y hace tres meses tenía el consumo de oxígeno de un hombre de 55 años... En nada ha ganado 10 años”.

Para Billat no hay mejor ejemplo para mostrar los magníficos efectos que para la salud genera el ejercicio físico, y seguramente no la contradirán el tercio de personas centenarias que reconocen en cualquier estudio dedicado al asunto que en el ejercicio físico está el secreto de su longevidad. O tampoco le llevará la contraria Carmen, que se niega a decir su edad —“Vale, puede decir que más de 80”, admite— y que todas las mañanas, de ocho a nueve, recorre el Retiro, el parque central de Madrid, en bicicleta. “Ando en bici una hora al día, por lo menos”, dice. “Y los días que no lo hago me siento mal”.

“Los pacientes aceptan cada vez mejor esta ‘terapia”, dice un médico

Más contenido de información de la noticia en:  
[http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/12/16/actualidad/1387222575\\_086456.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/12/16/actualidad/1387222575_086456.html)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/un-lexatin-no-mejor-vayase-a-sudar-al-parque?elem=175143>