

Nunca es tarde para alargar tu vida si haces esto

Los científicos de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología han realizado un experimento con personas de avanzada edad. Según los resultados obtenidos, se puede afirmar que realizar entrenamientos intensivos durante cinco años es una práctica efectiva para alargar la esperanza de vida.

Los investigadores eligieron para su experimento a unos 7.000 voluntarios de edades comprendidas entre los 70 y los 77 años para dividirlos en tres grupos.

Los integrantes del primero de esos grupos realizaron actividades físicas de alta intensidad dos veces a la semana, alternando deporte y reposo cada cuatro minutos, incluidos estiramientos de 10 minutos.

Los sujetos del segundo grupo siguieron un entrenamiento moderado de 50 minutos que repetían dos veces a la semana. Los terceros voluntarios de la investigación hicieron deporte con base en las recomendaciones del Ministerio de Salud y Cuidados de Noruega.



Cinco años más tarde, los investigadores pudieron sacar una conclusión al comparar las estadísticas de mortalidad que mostraba cada grupo. Resultó que en quienes habían realizado actividades intensas el indicador de mortalidad se situó en un 3%. En el segundo caso la cifra casi se dobló (5,9%), mientras que quienes hicieron menos deporte dieron una tasa del 4,7% de mortalidad.

Con ello, los investigadores admiten que estas diferencias no son estadísticamente significativas, pero resulta evidente la relación entre realizar actividades físicas de alta intensidad, un mejor estado de salud y una mayor longevidad.

Fuente: sputniknews.