



## EJERCICIO AERÓBICO, ¿POR QUÉ LO NECESITAS EN TU VIDA?

¿Te gusta caminar, andar en bicicleta o nadar? Te tenemos una buena noticia, estás realizando ejercicio aeróbico, mismo que podría ayudarte a vivir por más tiempo y con una mejor salud, de acuerdo con especialistas de Mayo Clinic. Independientemente de la edad, el peso o la capacidad física, la actividad aeróbica aporta muchos beneficios para tu organismo. Aquí te los contamos.

1. **Ayuda a controlar el exceso de peso.** Combinado con una dieta saludable, el ejercicio aeróbico puede ayudarte a perder peso y no recuperarlo.
2. **Aumenta la energía, el estado físico y la fuerza.** El ejercicio aeróbico aumenta la capacidad cardíaca y pulmonar, así como la fuerza ósea y muscular con el paso del tiempo.
3. **Protege de las enfermedades virales.** El ejercicio aeróbico activa tu sistema inmunitario de forma positiva. Así, puedes ser menos susceptible a enfermedades virales.
4. **Reduce los riesgos de salud.** El ejercicio aeróbico reduce el riesgo de padecer muchas afecciones, como obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, síndrome metabólico y ciertos tipos de cáncer.
5. **Controla las enfermedades crónicas.** El ejercicio aeróbico ayuda a reducir la presión arterial y controlar la glucosa sanguínea. Si tienes alguna enfermedad de las arterias coronarias, el ejercicio aeróbico puede ayudarte a controlar tu afección.
6. **Fortalece el corazón.** El ejercicio aeróbico ayuda a que el corazón bombee la sangre de manera más eficaz, lo que mejora el flujo sanguíneo a todas las partes del cuerpo.
7. **Mantiene las arterias limpias.** El ejercicio aeróbico aumenta la lipoproteína de alta densidad (HDL) —colesterol “bueno”— y reduce la lipoproteína de baja densidad (LDL) —colesterol “malo”—.
8. **Mejora el estado de ánimo.** El ejercicio aeróbico puede aliviar la melancolía de la depresión, reducir la tensión asociada con la ansiedad y promover la relajación.
9. **Mantiene la movilidad a medida que envejeces.** El ejercicio también puede reducir el riesgo de caídas y lesiones por caídas en adultos mayores.
10. **Ayuda a vivir por más tiempo.** Los estudios muestran que las personas que hacen ejercicio aeróbico con regularidad viven más tiempo que las que no lo hacen.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

