



## EJERCICIO: CUMPLIENDO EL PROPÓSITO DE AÑO NUEVO

Uno de los propósitos de año nuevo más recurrentes es sin duda alguna el ejercicio, es por eso que el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva recomienda que los adultos realicen dos horas y media de ejercicio moderado o una hora y cuarto de deporte vigoroso a la semana.

Los expertos afirman que muy poca gente sigue estos consejos, es por eso que Stuart Biddle, profesor de actividad física de la Universidad de Loughborough en Inglaterra, alerta sobre el porqué la población no hace ejercicio: *“La cuestión no es si la ciencia demuestra que la actividad física es buena para la salud, sino cómo redactar guías sensatas basadas en evidencia sobre cuánto ejercicio hacer, qué tan a menudo y si podemos dividirlo en pequeñas sesiones”*.

Los expertos mencionan que las personas deben realizar ejercicio por lo menos cinco veces a la semana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la falta de ejercicio es la cuarta mayor causa de mortalidad global, además de que aumente el riesgo de padecer diabetes, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Si el ejercicio es uno de tus propósitos de año nuevo debes acudir con los expertos para realizar una adecuada rutina de ejercicio para que te ayude a tener una mejor salud o perder esos kilos de más de paso darle mayor vigorosidad y vida a tu cuerpo. Recuerda que la buena salud viene acompañada de constancia para seguir adelante, disciplina para lograr nuestros objetivos y paciencia para darle tiempo al ejercicio para que surta los efectos necesarios.

Vía: ClickISalud