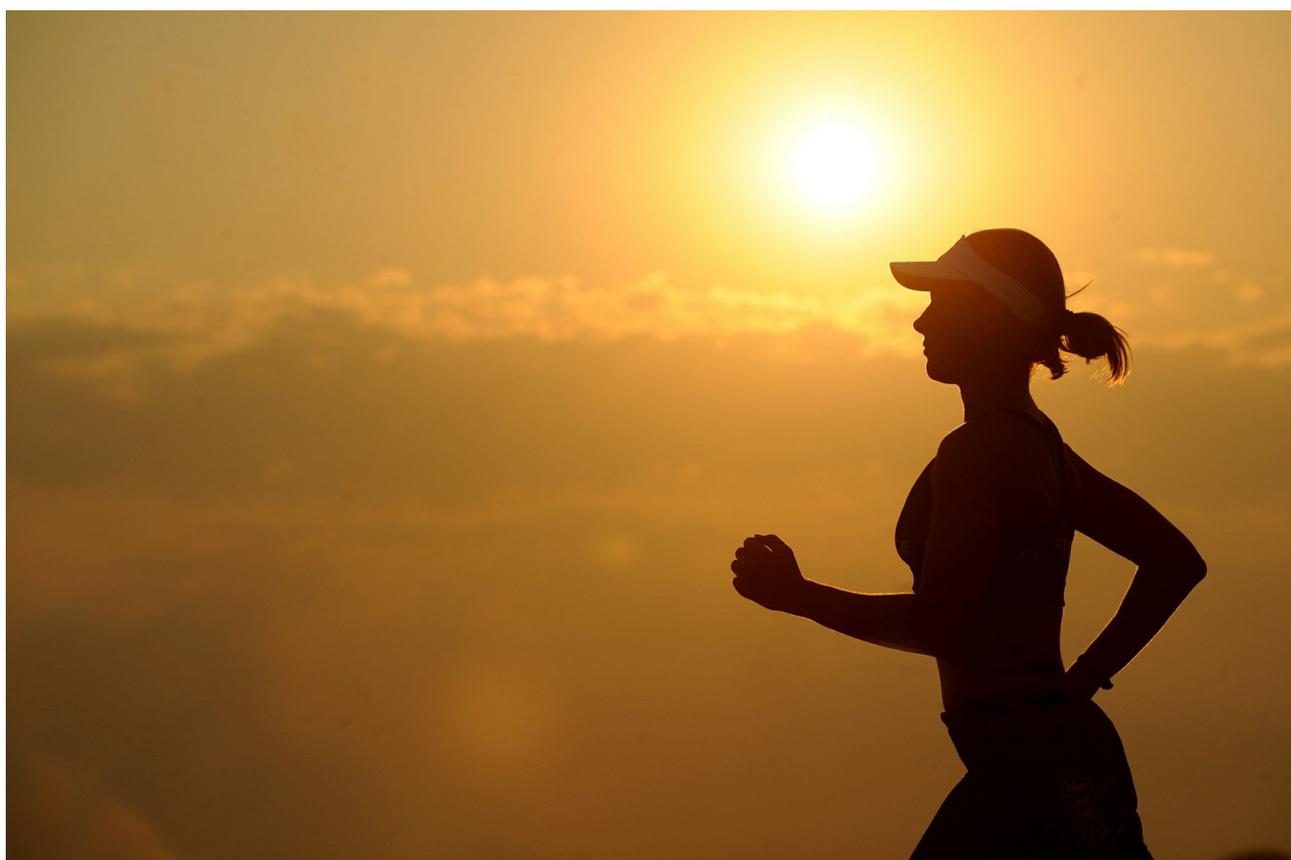


# Actividad física y su influencia en el aumento de la esperanza de vida



A día de hoy, es incuestionable la influencia positiva de la actividad física sobre la mejora de la salud, pero, ¿cuánto mejora nuestra salud la práctica de actividad física?

Según un estudio realizado por investigadores estadounidenses de la Universidad de Iowa, realizar ejercicio puede aumentar la esperanza de vida hasta tres años.

El estudio se basó en otra investigación previa realizada por el Cooper Institute de Dallas, en el que se analizaba a más de 55.000 deportistas ocasionales, concluyendo que un corredor típico entrena unas dos horas a la semana. Si lo hace durante 40 años, en total habrá invertido unos seis meses corriendo. Gracias a este ejercicio su esperanza de vida

podría haber aumentado hasta 3,2 años. Los científicos indican que "esto se traduce en que una hora de entrenamiento al día, aumenta la esperanza de vida en siete horas".

El profesor de Iowa State University, Duck-Chul Lee, puntualiza que "estas sumas no son infinitas. Independientemente de las horas que pase trotando, el aumento de vida que han observado no supera los tres años".

Por todo ello, la población debe tener presentes las ventajas que tiene practicar deporte de forma regular. Las autoridades médicas deberían explicar a sus pacientes que unos hábitos de vida saludables, basados en una alimentación equilibrada y un entrenamiento continuado, conforman un excelente medio para la prevención de enfermedades y para prolongar la esperanza de vida.

**Link to Original article:** <https://www.circulodegestores.com/blog/actividad-fisica-y-su-influencia-en-el-aumento-de-la-esperanza-de-vida?elem=126098>