

# Demuestran que el ejercicio puede ser tan eficaz como muchos medicamentos

08/10/2013

Un estudio científico demostró que realizar ejercicio físico es "potencialmente tan eficaz" como muchos medicamentos en el tratamiento de enfermedades como diabetes y enfermedades cardíacas. Entérate de los detalles y conoce los beneficios de realizar ejercicio físico.



Universia

*Realizar ejercicio físico reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades y además le aporta una cuota extra de placer a tu vida.*

.....

muchas de las intervenciones farmacéuticas.

En ese sentido, los científicos no encontraron diferencias detectables entre el ejercicio y las intervenciones farmacológicas en lo que refiere a la prevención de la diabetes y la prevención de la enfermedad cardíaca en aquéllos pacientes que ya cuentan con el padecimiento aunque en un estado temprano de desarrollo. Por otro lado, si bien en el caso de los pacientes que sufrieron infarto cerebral, el ejercicio resultó ser más efectivo que el tratamiento con medicamentos; para la insuficiencia cardíaca todos los tratamientos con medicamentos fueron más efectivos que los medicamentos.

Los investigadores de la Escuela de Económicas de Londres, del Instituto de Cuidados de la Salud de la Escuela de Medicina de Harvard en Cambridge, Massachusetts y de la Universidad de Stanford en California, obtuvieron sus conclusiones a partir de 305 ensayos en los que participaron 339.274 personas para llegar a sus resultados.

Si a alguien le quedaba alguna duda sobre los beneficios que el ejercicio físico conlleva para la salud, un grupo de científicos arrojó nuevas pruebas al respecto. Luego de comparar la efectividad de la actividad física con los fármacos sobre la mortalidad en cuatro situaciones: prevención secundaria de la cardiopatía coronaria, la rehabilitación del accidente cerebrovascular, el tratamiento de la insuficiencia cardíaca y la prevención de la diabetes; los autores de un estudio publicado en el 'British Medical Journal' subrayan que el ejercicio es "potencialmente tan eficaz" como

## Los beneficios de realizar ejercicio físico

Entre los múltiples beneficios que implica realizar ejercicio físico, siempre es bueno recordar alguno: Reduce el riesgo de desarrollar enfermedadesLa actividad física reduce el riesgo de padecer muerte prematura y presión arterial alta, así como también de desarrollar o morir de enfermedad cardiovascular (del corazón). Además, disminuye el riesgo de desarrollar diabetes (azúcar alta) y de desarrollar cáncer del colon o de la mama.

Es ideal para reducir el estrésEn el área emocional, reduce la depresión y ansiedad, mejora la sensación de bienestar general y mejora el desempeño en el trabajo y actividades sociales. Si a veces te sientes tenso después de un día de trabajo complicado, una caminata o ir al gimnasio te puede ayudar a sentirte mejor.

Dormirás mejor si haces deporteHacer ejercicio físico te ayuda a dormir mejor, con un sueño más profundo que te permite tener mejor concentración en el día y aumentar tu productividad y estado de ánimo.

Mantiene tus huesos y músculos sanosTu flexibilidad, tu fuerza muscular, y la de tus tendones y ligamentos mejoran al realizar ejercicio. Pero además tus huesos también saldrán beneficiados: la actividad física es muy importante para prevenir la osteoporosis (densidad baja de los huesos), la osteoartritis y el frecuente dolor de espalda baja es menor en la gente que hace ejercicio de manera regular.

Además: agudiza la mente, produce bienestar, te entretieneEl ejercicio físico mejora tu capacidad de aprendizaje, concentración, memoria y estado de alerta. Además, te distrae de las preocupaciones, y brinda un estilo de vida saludable.

Fuente: informe21Autor: Universia Argentina