



DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

FECHA: 10/04/2008

FUENTE: *British Journal of Sports Medicine*

El ejercicio aeróbico a mediana edad puede retrasar 12 años el envejecimiento

Según un estudio ejercicios aeróbicos tales como el 'jogging', mejoran el consumo de oxígeno por el cuerpo y su utilización por el metabolismo para la generación de energía. Sin embargo, el máximo poder de aprovechamiento aeróbico del cuerpo humano inicia un declive a partir de mediana edad. La evidencia muestra que un ejercicio aeróbico puede ralentizar o revertir este inexorable declive, incluso en etapas avanzadas de la vida. Así, una actividad física aeróbica mantenida durante un periodo relativamente largo consigue reforzar la potencia aeróbica máxima en un 25 por ciento, el equivalente a 10 a 12 años biológicos.