

El minuto de Mayo Clinic

En forma o gordo

Video	Audio
Vivien Williams	¿Se puede estar en forma y ser gordo al mismo tiempo, y aún tener sano el corazón? Sí, según el Dr. Stephen Kopecky.
Dr. Stephen Kopecky, Cardiolog'ia Mayo Clinic	“Si su peso es normal, pero no está en forma, su riesgo de ataque cardíaco todavía es bastante alto; en cambio, si es gordo, pero está en forma, entonces su riesgo de ataque cardíaco baja”.
Vivien Williams	El Dr. Kopecky no da carta blanca para empezar a comer en exceso, sino que subraya la importancia de la actividad física y de cómo el ejercicio mejora la salud cardíaca.
Dr. Stephen Kopecky	“Cuando el peso es normal, pero uno no está en buena forma, todas las ventajas del peso normal se pierden por estar en mal estado físico”.
Vivien Williams •	Dice que el ejercicio, sobre todo a intervalos, o sea, hacer ejercicio fuerte por 30 o 60 segundos y luego descansar, ayuda a reducir la presión arterial y los triglicéridos, así como a mantener bajo el peso.
CLIP 785G0474 a los 6:36 Dr. Stephen Kopecky	“Les digo a mis pacientes que intenten hacer más actividad física”.
Vivien Williams	Porque estar en forma mejora la salud cardíaca, independientemente del peso. Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.