

El minuto de Mayo Clinic

El entrenamiento por intervalos combate el envejecimiento

Video	Audio
Vivien Williams	Nuestros cuerpos fueron hechos para moverse. (Ruido de gente haciendo ejercicio)
Vivien Williams	Un nuevo estudio de Mayo Clinic revela que el entrenamiento por intervalos de alta intensidad (hacer repetidamente más esfuerzo por solo unos minutos) ayuda a revertir los cambios del envejecimiento y desarrolla la capacidad para el ejercicio, lo que ayuda a mantenerse sano más tiempo.
Dr. Sreekumaran Nair Endocrinología Mayo Clinic	“La mortalidad de la gente que tiene alta capacidad de resistencia es menor”.
Vivien Williams	El autor del estudio, Dr. Sreekumaran Nair, añade que todo tipo de ejercicio es bueno, porque el sedentarismo acelera el proceso de envejecimiento del cuerpo; pero el entrenamiento por intervalos origina cambios a nivel celular y mantiene sanos a los órganos por más tiempo, pese a la presencia de otras afecciones, como obesidad o diabetes. Dice que los intervalos ayudan a mejorar...
Dr. Sreekumaran Nair	el tiempo general de salud y hasta el de vida.

Vivien Williams

Si no hace ejercicio, hable con el proveedor de atención médica y no olvide empezar lento. Muévase más para ser más sano.

Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.