

El minuto de Mayo Clinic

¿Pueden la raqueta y los amigos ser la clave para vivir más largo?

| Video | Audio |
|---|--|
| | El ejercicio es la mejor medicina y lo que más se acerca a la fuente de la juventud. |
| | Todo tipo de ejercicio puede ayudar a vivir más largo, pero un nuevo estudio revela que algunos ejercicios ayudan a vivir más largo que otros. |
| 00:01:15 Dr. Edward Laskowski Medicina del Deporte Mayo Clinic | “El estudio descubrió que los deportes grupales, o aquellos en los que hay alguna conectividad social, realmente dieron lugar a mayor longevidad que los deportes individuales”. |
| | El Dr. Laskowski, codirector de Medicina del Deporte de Mayo Clinic, dice que un estudio reciente reveló que las personas que juegan deportes sociales, como tenis o fútbol, tienden a vivir más largo que quienes participan en deportes individuales, como nadar o correr. |
| | Más aún, incluso dentro de los deportes sociales, los de raqueta (como el tenis) parecen ser los que más prolongan la vida. |
| | El médico cree que una razón posible es que los deportes de raqueta son los mejores para lo que se conoce como entrenamiento con intervalos. |
| 00:04:17 | “Cuando se juega por un punto, hay 30 segundos de actividad muy intensa, seguidos por un período de recuperación. Vemos, entonces, que este tipo de actividad es muy eficaz para entrenar al cuerpo”. |
| | No obstante, el Dr. Laskowski señala que si lo suyo es nadar o correr, no deje de hacerlo, porque su vida siempre será más larga que sin hacer ejercicio. |

Para la Red Informativa de Mayo Clinic,
soy Ian Roth.