

El minuto de Mayo Clinic

¿Pueden las flexiones de pecho predecir la salud?

VIDEO	AUDIO
	¡Al suelo y haga 20! Pero, ¿pueden las flexiones de pecho aumentar 20 años a su vida?
Dr. Michael Joyner Anestesiología Mayo Clinic	“No creo que las flexiones de pecho sean mágicas, sino que el estudio muestra que quienes están en buen estado físico, se mantienen activos y tienen un poco de masa muscular obtienen mejores resultados en su salud que los demás”.
	El Dr. Michael Joyner de Mayo Clinic dice que las flexiones de pecho desarrollan la fuerza muscular y son un ejercicio fácil de hacer al inclinarse contra la mesa, la encimera de la cocina o ponerse de rodillas.
	La parte más importante de ser sano es mantenerse activo.
	“Algunos estudios recientes muestran que cuando la gente de edad madura pasa de la categoría de inactividad o falta de estado físico a la de buen estado físico como resultado de hacer ejercicio, su estado de salud también mejora”.
	Además, casi todos pueden encontrar algún tipo de actividad física que sea segura y les guste.
	“La gente empieza a ver los beneficios con apenas 10 minutos diarios de caminata. Así que haga algo: estacione el auto un poco más lejos y procure incorporar un poco de actividad física y pasos en sus quehaceres diarios”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.