

¡ALARMA!

2 décadas como sedentario acortan la vida

Y ahora la ciencia lo demuestra. Según un estudio de la European Society of Cardiology, dos décadas de vida sedentaria está asociado a 2 veces más de riesgo de sufrir una muerte prematura y 2,7 veces más de que esta sea producida por causas cardiovasculares. Para realizar el estudio se siguió a una población noruega durante 2 décadas, desde 1984, los individuos empezaron el estudio con 20 años y se atendía a los cambios de su estilo de vida, composición corporal, estado de salud, etc. Se llegó a la conclusión de que para alargar la vida es más importante continuar siendo activo siempre con actividades del día adía, incluso si antes no se ha practicado deporte, que haber tenido una adhesión muy intensa un tiempo de tu vida al deporte para pasar abandonarlo después, ni toda una vida de deportista puede blindarte si pasas las últimas dos décadas de sedentario.

Tu altura podría predecir el riesgo de diabetes

Los bajitos tienen más probabilidades

La ciencia parece indicar que el metabolismo de las personas altas tiene un mejor desempeño metabólico estadísticamente que las personas más bajas, quienes independientemente de su peso y composición corporal tendrían más probabilidades de padecer diabetes del tipo 2 tanto en hombres como mujeres. Así lo muestra un reciente estudio

alemán de la Universidad de Postdam, que llega a traducir en cm el nivel de riesgo: cada 10 cm más de altura los hombres tienen un 86% menos de riesgo de padecer diabetes tipo II y un 67% menos de probabilidades en mujeres, aunque esas cifras se reducían a alrededor de un 30% menos de riesgo si estos sujetos altos en cambio padecían sobrepeso.



¿TE CUESTA DORMIR?

¡Pues activa tu cerebro de día!

Un estudio realizado por la University College of London en peces cebra, que experimentan las mismas fases de sueño que los humanos, muestra que una intensa actividad cerebral durante el día aumenta las necesidades de dormir por la noche. Así que si padeces insomnio o te cuesta dormir, prueba a activar tu mente cuando el sol esté bien alto: estudia, lee, escribe y practica una de las actividades que mayor activación neuronal genera, ¡haz deporte! Seguro que moverte un poco cada día hará que tu mente se active de una forma saludable, te ayude a despejarte y finalmente caigas rendido como un bendito por la noche.

5 CONSEJOS PARA LLEVAR “UNA VIDA PERRA”

Y ganar salud y felicidad

Aunque tradicionalmente la expresión vida perra tenía connotaciones muy negativas, de un tiempo a esta parte si hay alguien que vive feliz y con bienestar en nuestras casas son nuestros perros. El libro el método Dogfulness de Paolo Valentino propone afrontar la vida con la vitalidad y alegría de estos peludos y se han fijado en algunos hábitos que podríamos aplicarnos para mejorar, nosotros hemos seleccionado estos:

- 1. Haz actividad física todos los días**, y sí, ya sabes por qué si estás leyendo esta revista.
- 2. Si quieres hacer algo, hazlo.** Está bien que lleves años planeando apuntarte a ese reto, pero a veces un impulso pasional perruno es lo que necesitamos para ser valientes de una vez por todas.
- 3. Prueba todas las cosas**, tanto en la perspectiva nutricional como en el deporte, ¿cómo sabes que realmente no te gusta esa actividad si nunca lo has hecho? No pongas fronteras para experimentar la vida y serás más feliz.
- 4. Concédete un sueñecito de vez en cuando**, ni quedarte encerrado en casa, ni tampoco llegar al nivel de no descansar ni un solo día, recuerda que tus músculos crecen mientras duermes...
- 5. Desobedece un poquitín**, seguir tu rutina deportiva y vital a raja tabla sin permitirte nunca ni un renuncio solo logrará frustrarte y acabar fallando a los buenos hábitos, para fidelizar un estilo de vida saludable tienes que darte un respiro de vez en cuando.

(Consejos inspirados en el libro Dogfulness de ediciones URANO)

