O.J.D.: 247265
E.G.M.: 1286000
Tarifa: 4940 €
Área: 235 cm2 - 40%

SABER VIVIR tve

Fecha: 01/03/2014
Sección: REVISTA
Páginas: 60

Confirmado: el ejercicio reduce el riesgo de sufrir diabetes

Desde las páginas de esta revista no nos cansamos de recordarte los beneficios de hacer deporte regularmente. Ahora, un estudio en el que han participado casi 100.000 mujeres confirma que dedicar dos horas y media a la semana a ejercicios de tipo aeróbico (nadar, correr, ir en bici, hacer aeróbic o baile...) y una hora a ejercicios de tonificación muscular reduce sustancialmente el riesgo de desarrollar diabetes.

MÁS BENEFICIOS

No hay que olvidar que la diabetes está ligada a otros trastornos. Por ejemplo se ha descubierto que...

Aumenta el riesgo cardiovascular. Las mujeres con diabetes de menos de 60 años tienen hasta cuatro veces más posibilidades de padecer enfermedades cardiacas, publica "Diabetes Care".

Vinculada al alzheimer. La diabetes podría reducir el tamaño del cerebro y provocar daños en el hipocampo (encargado de la memoria), según un informe de la Universidad de Cádiz.