

VIDA SALUDABLE

#BeActive Day alcanza cifras récord en Europa y sitúa la salud mental como eje de su edición 2026



La campaña europea #BeActive Day, coordinada por EuropeActive, cerraba su edición 2025 con los mejores resultados de su historia. De cara a su próxima edición, la iniciativa pondrá el foco en la salud mental y el bienestar, reforzando el papel del ejercicio físico como herramienta preventiva y de apoyo en este ámbito (...)

[+Info](#)

Demasiadas horas sentado pueden producir el síndrome de la silla

Como seres humanos evolucionamos con el movimiento y el descanso, especialmente pasar tiempo sentados o tumbados, se asociaba a los ricos o intelectuales. Pasar muchas horas sentado es muy perjudicial para la salud y no solo para la espalda (...)



[+Info](#)

Fuerza, longevidad y bienestar: las prioridades del consumidor de fitness de cara a 2026

El 82% de los usuarios de la cadena de gimnasios Life Time Fitness planea centrarse más en salud y bienestar en 2026, con fuerza física y longevidad como principales objetivos, según una encuesta realizada a más de 750 socios y consumidores (...)



[+Info](#)

Actividad física mínima y cómo los gimnasios responden a las nuevas evidencias científicas

Un reciente estudio de The Lancet, basado en el seguimiento de más de 130.000 adultos, demuestra que añadir 5 minutos diarios de actividad física moderada o reducir media hora de sedentarismo puede disminuir el riesgo de mortalidad prematura (...)



[+Info](#)

Entrenar fuerza es siempre importante, pero aún más en las últimas décadas de la vida

El catedrático en ciencias del deporte y referente en España en fisiología del esfuerzo, Pedro J. Benito, defiende que mantener la musculatura activa en la madurez puede marcar la diferencia entre vivir con autonomía o hacerlo con limitaciones (...)



[+Info](#)

El ejercicio físico es gasolina para crear nuevas neuronas. José Luis Trejo

El investigador y neurocientífico José Luis Trejo publica "Neuronas en marcha", un libro donde alerta de los riesgos del sedentarismo y recalca que no basta con ir al gimnasio: hay que moverse más y hay que minimizar también el tiempo que pasamos sentados (...)



[+Info](#)

La prescripción de ejercicio físico es fundamental. José Pallás

El coordinador del Grupo de Trabajo de Salud y Deporte de la Organización Médica Colegial comentó que uno de los objetivos de dicho grupo es la prescripción de ejercicio físico desde la atención primaria y aseguró que "el deporte es fundamental" (...)



[+Info](#)

El gimnasio gana peso con el ejercicio frente a la depresión y el estrés y mejora la memoria

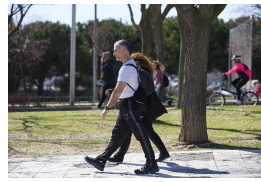
Un reciente análisis de la Universidad Nacional Autónoma de México demuestra cómo el ejercicio impacta de forma directa en la depresión, el estrés, la memoria y la plasticidad cerebral, reforzando el papel del fitness como herramienta clave (...)



[+Info](#)

Ni son 10.000 pasos ni se hacen de cualquier manera: cómo caminar para que cuente

¿De verdad necesitamos caminar 10.000 pasos al día para estar sanos? ¿Importa solo la cantidad o también el ritmo al que los damos? Los estudios más recientes muestran que los beneficios para la salud pueden comenzar antes de alcanzar este número (...)



[+Info](#)

Hacienda ya incorpora en la Renta 2025 deducciones autonómicas por gastos en gimnasio



La campaña de la Renta 2025, que se presentará en 2026, recoge la aplicación de diversas deducciones autonómicas vinculadas al gasto en gimnasios y actividades deportivas, permitiendo a determinados contribuyentes reducir su cuota del IRPF hasta en 300 euros anuales según su comunidad de residencia (...)

[+Info](#)

VIDA SALUDABLE SIEMPRE

ALMERÍA: ESCUELA DE VIDA SALUDABLE



SEAMOS ACTIVOS



SÍGUENOS

