

VIDA SALUDABLE

Divulgación: La concienciación, el primer paso en el abordaje de la obesidad infantil Gasol Foundation



NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2024

Actitudes, percepciones y creencias sobre la obesidad infantil en España

Para entender mejor la falta de conciencia y conocimiento, la Gasol Foundation ha impulsado el estudio "Actitudes, percepciones y creencias sobre la obesidad infantil en España". Un análisis que busca alertar de algunas creencias erróneas que existen alrededor de este reto de salud pública (...)

[+Info](#)

Tendencias: Nutrición 2025. Mejores hábitos alimenticios para potenciar el entrenamiento Metropolitan

Los nutricionistas de Metropolitan han realizado una serie de recomendaciones que serán clave este 2025 al combinar la ciencia, la personalización y la eficacia para que los usuarios puedan optimizar su rendimiento y alcanzar sus metas (...)



[+Info](#)

Tendencias: ¿Vale la pena pagar cientos de euros por mantenerse en silencio y encontrar la paz interior?

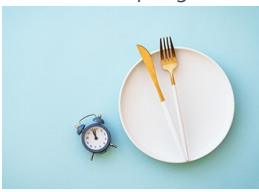
La verdad es que el concepto de los retiros de silencio o retiros de meditación no es algo tan nuevo, pero es cada vez más popular en la sociedad actual, donde muchas personas buscan desconectar de las presiones diarias y las distracciones tecnológicas (...)



[+Info](#)

Opinión: Ayuno intermitente: mejor saltarse la cena que el desayuno. Dr. Ángel Durántez

El médico pionero de la Medicina Preventiva Proactiva nos habla sobre el ayuno intermitente, que goza de gran popularidad en la actualidad como estrategia para perder peso y que activa mecanismos relacionados con la longevidad. Pero ¿qué nos dice la co-nutrición? ¿Cuándo es mejor ayunar? (...)



[+Info](#)

Tendencias: El deporte cambia la forma en la que nos relacionamos. La Razón

Es una de las principales conclusiones del extenso Informe Anual Strava de 2024, la aplicación utilizada por más de 135 millones de atletas en más de 190 países de todo el mundo. ¿La sorpresa? Casi dos tercios de las personas prefieren conocer gente en apps deportivas que en los bares (...)



[+Info](#)

Investigación: Estar en forma, más importante que el peso cuando se habla de longevidad

Estar en forma importa más de lo que se pensaba. Un estudio de la Universidad de Virginia encontró que las personas que tenían una buena condición física presentaban menor riesgo de mortalidad independientemente de su Índice de Masa Corporal (...)



[+Info](#)

Investigación: UPNA establece las claves para una longevidad saludable en mayores

La Universidad Pública de Navarra ha liderado un consenso global sobre ejercicio físico. En el documento, firmado por el catedrático Mikel Izquierdo, los expertos señalan cuáles son las claves para una longevidad saludable en las personas mayores (...)



[+Info](#)

Divulgación: Consejos para realizar actividad física. Asociación Española Contra El Cáncer

Realizar actividad física tiene claros beneficios sobre la salud, principalmente si se trata de actividad física moderada o intensa, aunque siempre hay que tener en cuenta las particularidades de cada persona. Por ejemplo, si se tienen limitaciones de salud, edad, movilidad, etc., habrá que adaptarla (...)



[+Info](#)

Divulgación: Nueva pirámide alimentaria contra la obesidad infantil y juvenil

En ella se recogen recomendaciones nutricionales basadas en evidencias científicas para apoyar el desarrollo físico y mental en las primeras etapas de la vida. La Fundación Dieta Mediterránea integra en la pirámide, por primera vez, los conceptos de sostenibilidad, ejercicio físico y salud emocional (...)



[+Info](#)

Opinión: La terapia olvidada que puede revolucionar la medicina moderna: el ejercicio Daniel Mediavilla. El País. Salud y Bienestar

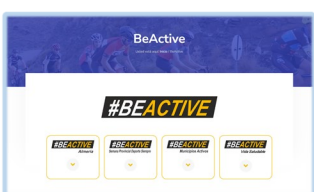


Un artículo científico sobre prescripción de ejercicio para prevenir y tratar enfermedades considera que no recetar-lo podría ser mala praxis. El ejercicio actúa como un potente medicamento capaz de frenar el envejecimiento (...)

[+Info](#)

VIDA SALUDABLE SIEMPRE

#BEACTIVE EN PORTAL AJL INNOVA



SEAMOS ACTIVOS



SÍGUENOS

