

VIDA SALUDABLE

Opinión. "Un hombre de entre 40 y 50 años debería ser capaz de llevar el 50% de su peso corporal en cada mano y caminar durante un minuto" Peter Attia



Este médico canadiense-estadounidense especializado en longevidad y medicina preventiva, conocido también por su podcast The Peter Attia Drive, donde conversa con expertos sobre temas relacionados con la salud metabólica, la investigación médica y cómo vivir más y mejor, habla de la importancia de la fuerza de agarre (...)

[+Info](#)

Tendencias: El 66% de los españoles activos practica deporte en el gimnasio

El estudio realizado por Synergym, destaca que el 52% de los encuestados son "heavy users", es decir, usuarios que acuden al gimnasio 4 veces a la semana o más. El 85% confirman haber estado inscritos en un gimnasio en el último año, aunque muchos de ellos entrenan, además, en casa o al aire libre (...)



[+Info](#)

Tendencias: Informe Polar 2024. Los españoles dedicaron más tiempo al ejercicio físico

Excelente en deporte, suspenso en descanso: Los datos del Informe Polar sitúan a los españoles como los que dedicaron más tiempo al ejercicio físico el pasado año, sólo por detrás de los finlandeses. Además, son los que más distancia recorrieron en bici y caminando y los segundos en senderismo (...)



[+Info](#)

Tendencias: Salud 360: la apuesta holística de los gimnasios para acompañar al cliente en todo su ciclo vital

La integración de servicios vinculados a la salud es uno de los retos que permiten a los clubes de fitness adaptarse a las nuevas demandas de los usuarios, que buscan elementos con los que potenciar su longevidad más allá de la actividad física (...)



[+Info](#)

Tendencias: El entrenamiento de fuerza se consolida como la gran tendencia fitness y crece entre las mujeres

El sector del fitness está en continuo cambio y evolución, y cada año presenta nuevas tendencias. Pero si hay una disciplina que ha logrado consolidarse como un imprescindible en todo el mundo, es el entrenamiento de fuerza entre el colectivo femenino (...)



[+Info](#)

Investigación: El ejercicio físico mejora la salud mental en los pacientes coronarios

Un estudio de las universidades de Granada, Castilla-La Mancha y el centro médico universitario de Radboud señala que el contexto en el que se realiza el ejercicio físico desempeña un papel clave en la mejora de la salud mental y la calidad de vida (...)



[+Info](#)

Investigación: El deporte mejora el bienestar de los pacientes con covid persistente

Mikel Izquierdo y Robinson Ramírez, investigadores de la Universidad Pública de Navarra (UPNA), sostienen en un proyecto que han liderado que el ejercicio físico tiene el mismo efecto, si no más, que algunos fármacos que se usan para muchas enfermedades (...)



[+Info](#)

Investigación: Caminar cada día podría aumentar la esperanza de vida en diez años

La revista British Journal of Sports Medicine ha publicado un estudio en el que se analiza la relación entre la actividad física y la longevidad. Señala que incorporar el hábito de caminar en la rutina diaria aumentaría la esperanza de vida en diez años (...)



[+Info](#)

Divulgación: Goodlife. Felipe Pascual. Workshop Acelerando la expansión del seguro de vida

Goodlife es una metodología de entrenamiento con cobertura de servicio nacional con foco prioritario en población +45. Un partnerer necesario para el aseguramiento de vida en el futuro según Felipe Pascual, CEO de Sano Goodlife (...)



[+Info](#)

Divulgación: Hacer pesas y ejercicios de fuerza puede prolongar la vida

Con el aumento de la esperanza de vida, surge una pregunta clave: ¿cómo vivir más años, sin perder calidad de vida? Una reciente investigación asegura que el ejercicio físico no es un complemento, sino un pilar de tratamiento (...)



[+Info](#)

Divulgación: "Runnorexia", nueva adicción de los que se olvidan de disfrutar con el ejercicio

Hacer ejercicio, en especial correr, se ha convertido en algo habitual en la sociedad actual, pero en algunos casos llega a convertirse en un problema psicológico, cuando se convierte en una obsesión y las personas dejan de disfrutar con ello (...)



[+Info](#)

Divulgación: El ejercicio, una herramienta poderosa para prevenir el envejecimiento patológico



"El ejercicio puede funcionar como una vacuna para vivir más; una vacuna que previene enfermedades". Esa es la tesis que ha planteado en Las Mañanas de RNE, Mikel Izquierdo, catedrático de la Universidad Pública de Navarra y profesor del Departamento de Ciencias de la Salud (...)

[+Info](#)

VIDA SALUDABLE SIEMPRE

#BEACTIVE EN PORTAL AJL INNOVA



SEAMOS ACTIVOS



SÍGUENOS

