

Estudio asegura que caminar rápido alarga la vida



Londres, 20 may (RHC) Un nuevo estudio publicado en la revista científica Mayo Clinic Proceedings asegura que las personas que caminan rápido tienen más posibilidades de prolongar sus años de vida.

De acuerdo con la información, los investigadores británicos analizaron datos sobre el índice de la masa corporal (IMC), la velocidad a la hora de caminar, la circunferencia de la cintura y el porcentaje de grasa corporal de **474.919 personas** entre 2006 y 2016. De promedio, los participantes tenían 58,2 años de edad y un IMC de 26,7, cifra que los sitúa en la categoría de sobrepeso.

Los resultados del estudio mostraron que los participantes que caminaban más rápido tenían una **mayor esperanza de vida**, entre 86,7 y 87,8 años para las mujeres y de 85,2 a 86,8 años para los hombres, independientemente de su IMC.

Mientras tanto, los que caminaban lentamente, aunque tuvieran un IMC de menos de 20, es decir, un peso normal, morían antes. Las mujeres de este grupo tenían una esperanza de vida de 72,4 años y los hombres vivían aún menos (64,8 años de promedio).

Los científicos señalan que sus hallazgos podrían ayudar a aclarar **la importancia relativa de la aptitud física** en comparación con el peso corporal en la esperanza de vida de las personas.

"En otras palabras, los resultados sugieren que, tal vez, la aptitud física sea un mejor indicador de la esperanza de vida que el índice de masa corporal (IMC), y que alentar a la población a caminar más enérgicamente puede **añadir años a sus vidas**", concluye Tom Yates, uno de los autores del estudio de la Universidad de Leicester. (Fuente/RT)

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/191168-estudio-asegura-que-caminar-rapido-alarga-la-vida>



Radio Habana Cuba