

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA AUMENTAN LA ESPERANZA DE VIDA



La actividad física regular, que incluye ejercicio y entrenamiento de fuerza, está asociada con una mayor esperanza de vida y una mejor calidad de vida.

Beneficios de la actividad física

- **Reducción de enfermedades crónicas:** como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Un estudio de 2021 encontró que la inactividad física está asociada con un riesgo elevado de mortalidad por todas las causas (Gordon et al., 2021).
- **Mejora de la salud mental:** El ejercicio regular se ha relacionado con una reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Una revisión de estudios de 2022 confirma que la actividad física regular puede tener efectos antidepresivos significativos (Mikkelsen et al., 2022).
- **Control del peso:** Mantener un peso saludable a través de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad, que afectan la esperanza de vida (Wang et al., 2022).



Beneficios del entrenamiento de fuerza

- **Preservación de la masa muscular:** El entrenamiento de fuerza es crucial para combatir la sarcopenia, la pérdida de masa muscular asociada con el envejecimiento. Un estudio de 2021 mostró que las personas mayores que realizaban entrenamiento de fuerza tenían una mayor masa muscular y funcionalidad (Dela et al., 2021).
- **Mejora de la densidad ósea:** La práctica regular de ejercicios de resistencia mejora la densidad ósea, lo que reduce el riesgo de fracturas. Un metaanálisis reciente confirmó que el entrenamiento de fuerza aumenta significativamente la densidad ósea en adultos mayores (López et al., 2022).
- **Beneficios cardiovasculares:** El entrenamiento de fuerza también mejora la salud cardiovascular. Un estudio de 2020 encontró que las personas que realizan entrenamiento de fuerza tienen un menor riesgo de enfermedades cardíacas y mortalidad cardiovascular (Oja et al., 2020).

Evidencia científica sobre la esperanza de vida

- Un metaanálisis de **Arem et al. (2015)** concluyó que el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física está asociado con una reducción del riesgo de muerte prematura. Este estudio incluyó más de 600.000 adultos y mostró que la actividad física regular tiene un impacto positivo en la longevidad.

- Un estudio reciente de **Gordon et al. (2021)** analizó datos de más de 100.000 participantes y aquellos que realizaban actividad física moderada o intensa tenían un riesgo significativamente menor de mortalidad en comparación con los sedentarios.
- Otro estudio de **López et al. (2022)** encontró que el entrenamiento de fuerza se asocia con una reducción del 23% en la mortalidad total, lo que resalta su importancia en la esperanza de vida.

Conclusiones

La actividad física, el ejercicio regular y el entrenamiento de fuerza son esenciales para aumentar la esperanza de vida. No solo mejora la salud física y mental, sino que también contribuye a una vida más larga y saludable.

Referencias

- Arem, H., et al. (2015). Physical activity and total mortality: a meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959-967.
- Dela, F., et al. (2021). Resistance training and muscle mass preservation in older adults: a randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(1), 67-75.
- Gordon, B. R., et al. (2021). Physical inactivity and mortality risk: a large cohort study. *American Journal of Public Health*, 111(6), 1032-1039.
- López, P., et al. (2022). Effects of resistance training on bone density in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Bone and Mineral Research*, 37(4), 667-678.
- Mikkelsen, K., et al. (2022). Exercise as a treatment for depression: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(15), 899-905.
- Oja, P., et al. (2020). Health benefits of different types of physical activity: A systematic review. *Sports Medicine*, 50(2), 255-270.
- Wang, Y., et al. (2022). Obesity and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Internal Medicine*, 171(9), 750-757.