



Consejos para mejorar tu salud

Fuente: www.portalfitness.com

Los inconvenientes de usar tacones altos

El uso de tacones altos produce una variación en el centro de gravedad del cuerpo, lo que provoca que en lugar de caer a la altura de la punta de los pies se desplace más hacia delante.

Esto produce que el cuerpo tienda a inclinarse más hacia el frente, por lo tanto los músculos espinales deben sobrecargarse para mantener una postura erguida, favoreciendo una lordosis y un acortamiento del tendón de Aquiles. Como podemos ver el uso de tacones altos no es muy beneficioso para la postura.

Una alternativa sería realizar ejercicios de estiramientos para los músculos espinales, isquiotibiales y gemelos, pero una mejor alternativa sería utilizar tacones lo menos posible.

Las personas de la misma genética que realizan ejercicio viven más años

En el período entre 1975 y 1994 se realizó en Finlandia un estudio con 7951 pares de gemelos de edades comprendidas entre 25 y 64 años. Entre ellos había personas que hacían mucho ejercicio físico y otros que realizaban actividad física ocasionalmente y otros que no realizaban ejercicio.

Los resultados mostraron que el menor índice de muertes estaba en los que mucho ejercicio, seguidos por los que realizaban actividad física ocasionalmente.

Se demostró que entre las personas con la misma genética, la expectativa de vida es muy superior en aquellos que hacen ejercicio.

Fuente: The Finish Twin Cohort Study (JAMA Feb. 1998).

La bicicleta como medio de transporte para evitar el sedentarismo

Hay ciudades, como Barcelona, donde el ayuntamiento ofrece un servicio económico para que sus habitantes utilicen las bicicletas de la comuna por las bicisendas de la ciudad. Este tipo de iniciativas, son muy positivas para evitar el sedentarismo.

Quema calorías mientras viajas en metro

En el metro suele haber escaleras mecánicas y en algunas estaciones hasta ascensores, pues si quieres quemar calorías mientras viajas en el metro, olvídate de ellas; sube y baja a los andenes por las escaleras, gastarás muchas más calorías. Lo mismo puedes hacer al llegar a tu oficina y a tu casa, simplemente con subir escaleras en lugar de usar los ascensores, al cabo de una semana habrás quemado más calorías que hasta ahora.

Gasta calorías caminando

Si tienes que desplazarte a un lugar relativamente cerca (Ej. 2000 metros), en lugar de esperar el metro o el autobús, ve caminando, tardarás apenas un poco más pero quemarás más calorías.