



Mejor salud: ejercicio vrs situación económica

¿Qué pasaría si pudiéramos demostrar que el ejercicio es más importante para su salud que su situación económica?

Una investigación de Yale y Oxford muestra que el ejercicio brinda beneficios para la salud física y mental y es más accesible para todos.



The Lancet publicó un estudio con datos de 1,2 millones de estadounidenses acerca del comportamiento físico y el estado de ánimo. Los participantes eligieron entre 75 tipos de actividad física, desde cortar el césped, cuidado de niños y tareas domésticas hasta levantar pesas, andar en bicicleta y correr. Además, de compartir cuántas veces en 30 días se ha sentido mal mentalmente debido al estrés, la depresión o los problemas emocionales y revelar sus ingresos económicos y actividades físicas.

Los hallazgos son que aquellos que hacían ejercicio tendían a sentirse mal durante 35 días al año y los sedentarios se sintieron mal durante 53 días. Además, las personas físicamente activas se sentían tan bien como aquellas sedentarias pero que ganan alrededor de U\$25,000 más al año. Se descubrió que los ingresos deberían ser demasiado altos para obtener el mismo efecto que produce el aumento de felicidad que provoca la actividad física o deporte.

Adam Chekroud de la Universidad de Yale, encontró que la actividad física contribuye a un mejor bienestar mental sólo si se hace frecuentemente, lo óptimo es realizar de tres a cinco sesiones de entrenamiento por semana con una duración de 30 y 60 minutos.

Los científicos también notaron que las actividades físicas o deportes de equipo, pueden tener un efecto más positivo en su salud mental y física.

Con base al Artículo de [Businessinsider.com](https://www.businessinsider.com)/Abril 2019