

Ejercicio y Salud



El ejercicio puede predecir
la longevidad

- Según el Departamento de Salud Federal (Surgeon General) de E.U.A. La actividad física ofrece la mejor predicción para la longevidad. Esto implica, que una persona podría extender su promedio de vida si hace ejercicios con regularidad.



- Una gran cantidad de evidencia indica que el ejercicio puede mejorar su salud y bienestar, sea una persona de 9 o de 90 años. Si bien muchos lo saben, muy pocos toman medidas al respecto.

El ejercicio al aire libre debería recetarse como necesidad vivificante MC 204



- El ejercicio regular, no solo es bueno como medida preventiva; es bueno porque mantiene tu salud en un estado de bienestar total.

- Un estudio hecho a egresados de la universidad de Harvard, mostró, que “cada hora de ejercicio que se haga, prolonga dos horas de vida”.



- Otra preciosa bendición es el ejercicio apropiado. Hay muchos indolentes inactivos, que no sienten inclinación por el trabajo físico o por el ejercicio, porque los cansa. ¿Qué importa si los cansa? La razón por la que se cansan es que no fortalecen sus músculos por medio del ejercicio, por lo tanto les afecta el más pequeño esfuerzo.
- CSI 52



- Un Estudio en el Sistema de Salud de La Clínica Cleveland.
 1. El ejercicio regular es bueno para su salud.
Una cantidad moderada de actividad que realiza de tres a cinco días a la semana puede:
 2. Mejorar la salud del corazón
 3. Mejora los factores de riesgo de sufrir enfermedades cardiovascular
 4. Mejore su fuerza y el sentimiento de bienestar

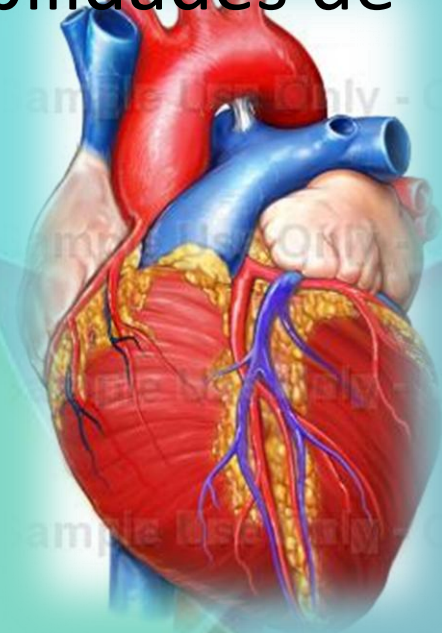
- El ejercicio ayuda a la digestión. Salir a caminar después de comer, con la cabeza erguida, enderezando los hombros y haciendo un moderado ejercicio, será de gran beneficio. CSI 53



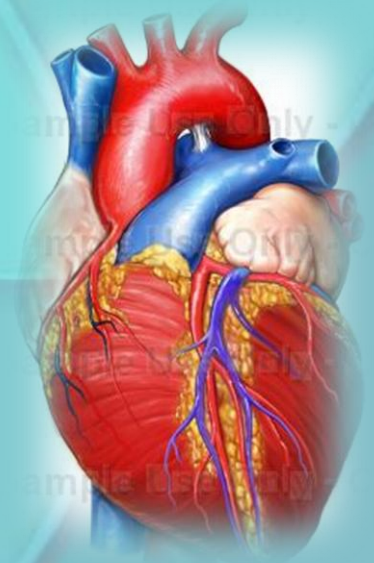
Algunos de los beneficios del ejercicio

- Reduce las probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas.

En quienes ya padecen enfermedades cardíacas, el ejercicio disminuye las probabilidades de morir a causa de ellas.



- Disminuye el riesgo de padecer hipertensión y diabetes.
- Si usted tiene la presión arterial alta, el ejercicio le ayudará a bajarla. Del mismo modo, si usted es diabético, el ejercicio le ayudará a controlar el nivel de azúcar en la sangre.



- Mejora la capacidad de la sangre para transportar el oxígeno, y de ese modo más oxígeno puede llegar a todas las partes del cuerpo. A medida que realizamos ejercicio, la respiración profunda toma lugar con más aporte de oxígeno al cuerpo así que, los tejidos del cuerpo tendrán un mejor suministro de oxígeno.



- *La inacción es causa fecunda de enfermedades. El ejercicio aviva y regula la circulación de la sangre; pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud. La piel también se vuelve inactiva. Las impurezas no son eliminadas como podrían serlo si un ejercicio activo estimulara la circulación, mantuviera la piel en condición de salud, y llenara los pulmones con aire puro y fresco. MC 182*



- Aumenta la actividad eléctrica de las células nerviosas (neuronas) del cerebro.

También, aumenta el flujo de la sangre en el cerebro y ayuda a pensar y concentrarse mejor.



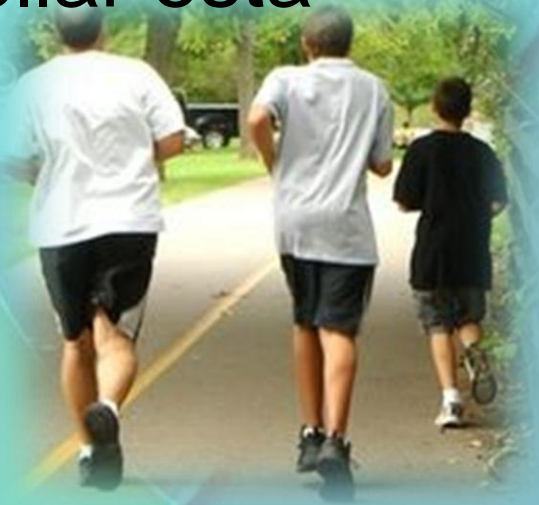
- *Hay pastores, maestros, estudiantes y otros que hacen trabajo mental, que enferman a consecuencia del intenso esfuerzo intelectual, sin ejercicio físico compensativo. Estas personas necesitan una vida más activa. Los hábitos estrictamente templados, combinados con ejercicio adecuado, darían vigor mental y físico a todos los intelectuales y los harían más resistentes. MC 182*



- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer u otras formas de cáncer.
- Ya en el siglo XVIII los científicos postularon una relación entre la actividad física y el cáncer en los seres humanos. Sin embargo, sólo desde hace una o dos décadas se ha estudiado ampliamente esta conexión.

- De todas las asociaciones posibles entre cáncer y ejercicio, la que más se ha estudiado es el cáncer colon rectal. Un estudio realizado con hombres y mujeres comprobó que las personas que hacían ejercicio intenso durante al menos tres períodos distintos de sus vidas, tenían un riesgo 40% menor de desarrollar esta enfermedad.

(Harvard health publications)



Otro tipo de cáncer que se ha estudiado con relación al ejercicio es el cáncer de mama

- El consenso creciente es que si una persona practica actividad física habitualmente tres o cuatro horas a la semana, puede reducir su riesgo de cáncer de mama entre 20% y 30%. Asimismo, el ejercicio es esencial para las mujeres que han recibido tratamiento contra el cáncer de mama.

- Caminar energéticamente o practicar otras actividades físicas moderadas tres a cinco horas a la semana redujo los índices de reaparición y la mortalidad del cáncer de mama en aproximadamente un 50%, en comparación con practicar menos de una hora de ejercicio a la semana.
- Una mayor cantidad de tiempo dedicado al ejercicio no produjo mayores beneficios.

- Fortalece los músculos, huesos y tejido conectivo. El ejercicio con pesas fortalece los huesos y reduce el riesgo de osteoporosis.
- Estudios hechos en la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, en St. Louis, revelo, que las mujeres pueden aumentar su masa ósea de 2-3% por año, haciendo ejercicios con pesas.



- Mejora el estado de ánimo.
- Contribuye a mantener un peso saludable.
- Ayuda a conservar la salud y autonomía durante los últimos años de vida.



- El hacer ejercicio con regularidad produce una sensación de bienestar porque estimula la producción de endorfina, segregada por la glándula pituitaria, que es la encargada de producir la sensación de sentirse bien.
- Endorfinas actúan como una forma natural de morfina (sustancia usada para calmar el dolor) Endorfinas también se segregan cuando hay risas y emociones positivas.
Así que hacer ejercicio y estar contentos tiene doble beneficios.

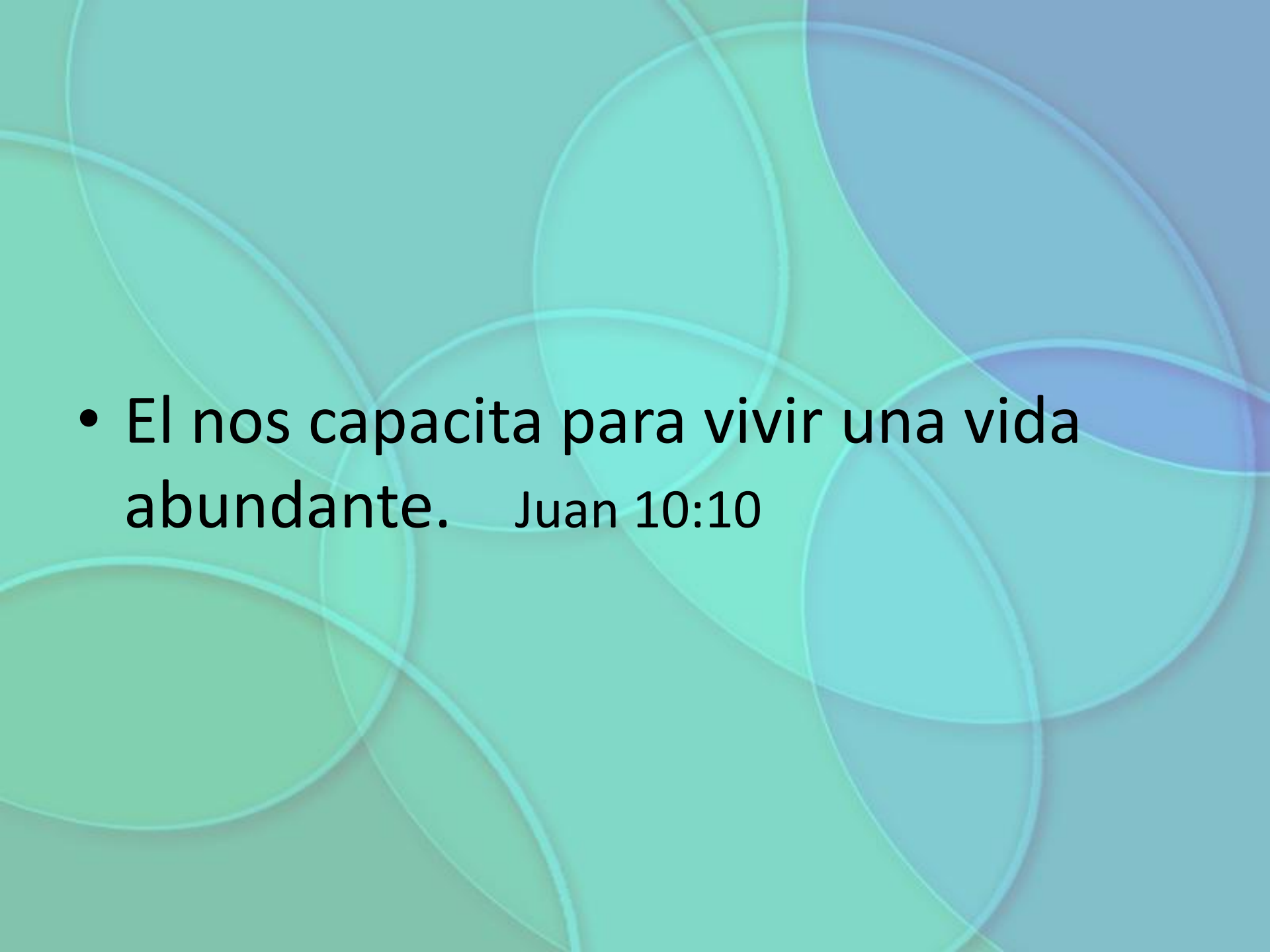
- Los médicos recetan muchas veces un viaje por mar, o alguna excursión a fuentes minerales, o un cambio de clima, cuando en los más de los casos si los pacientes comieran con moderación, y con buen ánimo hicieran ejercicio sano, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero. MC 184



- El buen Dios tiene un propósito con cada uno de nosotros, El desea que nuestros cuerpos sean una imagen de El, como originalmente fuimos creados.
- Génesis 1:26



- 3 Juan 2
- Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas SALUD, así como prosperas espiritualmente.

- 
- El nos capacita para vivir una vida abundante. Juan 10:10