








ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

-  Reduce el riesgo de muerte prematura.
-  Reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad.
-  Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
-  Contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.
-  Contribuye a prevenir la aparición de osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
-  Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
-  Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y los sentimientos de soledad.

