

Tenis, el mejor ejercicio para combatir enfermedades cardiovasculares

escrito por Vladia Ionescu | enero 18, 2018



Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), las enfermedades cardiovasculares afectan a 17,7 millones de personas anualmente. Entre las [recomendaciones](#) de la OMS para reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad del corazón están dejar de fumar (la nicotina endurece la pared interna de las arterias), mejorar nuestra dieta (limitar el

consumo de sal a menos de una cucharadita al día), comer al menos 5 raciones de fruta o verdura al día y mantenernos activas (al menos 30 minutos al día, si es posible).

Pero, ¿por qué es importante proteger nuestro corazón? Con cada latido –unas 70 veces por minuto– el corazón reparte oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo. Las arterias coronarias son las encargadas de alimentar el corazón de oxígeno y nutrientes. Si la sangre deja de ser impulsada correctamente, puede provocar un ataque o una angina de pecho, dañando así el corazón. La actividad física reduce estos riesgos quemando azúcares y grasas, disminuyendo la presión arterial, aumentando el oxígeno de la sangre y sobre todo, fortaleciendo el músculo del corazón para que lata con más fuerza.

La revista científica [Harvard Health Publishing](#) publica resultados del mayor estudio llevado a cabo en [Natación, deportes de raqueta y aeróbicos relacionados con las mejores probabilidades de evitar la muerte](#), publicado en la revista [British Journal of Sports Medicine](#) en el que se analiza los beneficios de diferentes actividades físicas que pueden ayudarnos a cuidar nuestros corazones. El análisis, en el que participaron más de 80.000 personas de las cuales más de 43.000 eran mujeres, identificó que hay deportes que nos ayudan a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los deportes como el tenis reducen estos riesgos en un 56%, la natación, un 41% y el aeróbico, un 36%. El estudio incluye los deportes de raqueta, la natación y los ejercicios aeróbicos que involucran tanto la parte superior como inferior del cuerpo en el ejercicio (excluyendo deportes como el ciclismo, el correr y el fútbol).

El estudio concluye que cualquiera de estas actividades que se escoja y cuanto más a menudo se realice, mayor beneficio

traerá a nuestro corazón y por tanto a nuestra vida. También la OMS reconoce que hay alternativas según las habilidades, preferencias, disponibilidad y poder económico de cualquier mujer: “Caminar, hacer jardinería o hacer las tareas domésticas durante al menos 30 minutos la mayoría de los días, puede ayudar a prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.”