
Dec 06, 2017 | Escrito por Francisco Fagundez | 0

Foto: Referencial

Hacer deporte tiene muchos beneficios para la salud, salvo que si lo practicas en una ciudad muy contaminada y tienes más de 60 años. En ese caso, como acaba de demostrar un estudio, todo lo bueno de hacer ejercicio queda reducido a la nada por la gran cantidad de partículas contaminantes que respiras.

El experimento realizado por las prestigiosas universidades London College y Duke abre la puerta a futuras investigaciones sobre contaminación y salud, en particular en relación al deporte en todas las edades.

Por ahora ha quedado probado que la polución anula los beneficios del deporte en mayores, pero nada indica que en personas de otras edades la relación no sea la misma.

Ni siquiera estar sano te librá de los efectos negativos

La muestra tomó como voluntarias a **119 personas** de toda condición, todas ellas mayores de 60 años. Comprobaron los efectos negativos de la contaminación sobre la salud incluso en personas sanas, aún peores para aquellos con enfermedades pulmonares y cardiovasculares. En la mayoría de los casos, realizar largas caminatas no les sirvió para obtener mejoría alguna.

Este estudio puede suponer una auténtica revolución en el área médica, aunque está claro que practicar deporte sigue siendo mejor que no hacerlo, incluso **si respiras contaminación**.

El cerco al coche, cada vez más estrecho

2017 ha sido un año intenso en cuanto a estudios relacionados con contaminación atmosférica, en particular en entornos urbanos. Varias ciudades, como por ejemplo París, ya han comunicado que [prohibirán muy pronto la circulación de coches diésel](#) [1]. En otros casos hay países que directamente tienen como meta [retirar de la circulación todos los vehículos no eléctricos](#) [2].

No en vano, hace pocos meses de cuantificó el efecto directo que causa la contaminación sobre la vida de los europeos: [más de 500.000 muertes directamente relacionadas con gases contaminantes](#) [3], una cifra que ninguna institución se ha atrevido a pasar por alto.

Categoría:

- [Salud](#) [4]

Addthis:

Antetitulo: Evita respirar gases de vehículos

Del día: No

Créditos: Computer Hoy

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/practicar-deporte-es-bueno-pero-lejos-de-la-contaminaci%C3%B3n>

Links:

[1] <http://computerhoy.com/noticias/life/fin-del-diesel-cada-vez-tenemos-mas-cerca-61238>

[2] <http://computerhoy.com/noticias/life/francia-prohibira-coches-diesel-gasolina-antes-2040-64729>

[3] <http://computerhoy.com/noticias/life/contaminacion-coches-diesel-mata-espanol-dia-68250>

[4] <http://radiomundial.com.ve/categoria/Salud>