

**A**ntes de entrar en materia, conviene aclarar que el mejor deporte es el que se practica. Siempre. Es infinitamente mejor caminar media hora al día que estar toda la tarde tirado en el sofá. O hacer una clase de pilates dos veces a la semana que darlo todo en el gimnasio durante un mes y no volver más. De hecho, hacer ejercicio de forma regular es una de las maneras más eficientes de... ¡alargar la vida! Y no es una forma de hablar. Un macroestudio en el que se analizaron los hábitos de ejercicio de miles de personas durante un cuarto de siglo confirma que la práctica habitual de una serie de disciplinas deportivas puede hacer que vivamos más tiempo y con mejor salud.

«Desde el punto de vista físico, no cabe duda de que el deporte nos ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y el sedentarismo (alteraciones cardiovasculares, diabetes tipo 2...), además de disminuir el riesgo de padecer cáncer o patologías como la demencia o la depresión. Pero no podemos olvidar tampoco su efecto en la salud mental. El ejercicio aumenta las hormonas del bienestar y eso hace que vivamos más relajados y felices», señala el doctor Luis Sánchez Navas, especialista en la Unidad Integral de Traumatología del Hospital Quirón-salud Alicante.

Mantenerse activo es fundamental, pero resulta que hay deportes que alargan más la vida que otros. Estas son las ocho disciplinas deportivas que nos ayudan a vivir más años, según el estudio realizado por un equipo de científicos daneses y publicado en la prestigiosa revista médica 'Mayo Clinic Proceedings'.

#### Tenis: 9,7 años

Probablemente no sea el deporte que primero te viene a la cabeza si te preguntan por este ranking. Pero el tenis ocupa el primer lugar, con bastante ventaja sobre el segundo. Y tampoco hace falta ser Alcaraz o Badosa para sumar ese tiempo extra a nuestra vida. Según el estudio, las personas que practican tenis habitualmente viven casi una década más que sus amigos sedentarios. La clave para los expertos se encuentra en la «combinación única de desafíos físicos, cognitivos y sociales. Este deporte no solo ofrece un entrenamiento de cuerpo completo, con continuos cambios de ritmo y dirección (entrenamiento por intervalos), sino que también ejercita la cabeza y fortalece las relaciones interpersonales, dos factores cruciales para la longevidad», aseguran.

Otras investigaciones llevadas a cabo tanto en Reino Unido como en EE UU en las que se siguió la pista a decenas de personas durante una década también descubrieron que los deportes de raqueta estaban vin-



## Practicar tenis te alarga la vida... una década

### Los más longevos.

Un macroestudio confirma los ocho deportes que te ayudan a vivir más años



**CARMEN BARREIRO**

culados a «un menor riesgo de muerte» durante el periodo analizado que cualquier otro deporte. Ahora bien, el estudio también sugiere que este aumento de la esperanza de vida de los tenistas no se debe únicamente al tipo de deporte. «El nivel socioeconómico de las personas que suelen jugar, más alto que la media, también influye porque tienden a cuidarse más y estar más sanos».

#### Bádminton: 6 años

El segundo puesto lo ocupa otro deporte de raqueta y los motivos son muy parecidos. El bádminton, al igual que el tenis, mejora la agilidad, la coordinación y fortalece el corazón.

#### Fútbol: 5 años

Es uno de los deportes más populares del mundo y, según el estudio, juega un papel crucial en la longevidad. Además de toda la parte física y de resistencia que supone jugar un partido, el fútbol tiene un componente social y de trabajo en equipo que nos ayuda a mantener en forma tanto nuestro cuerpo como la mente.

#### Ciclismo: 3,7 años

Fortalece las piernas, la circulación, rebaja los niveles de estrés y, además, se puede practicar a cualquier edad. Según un estudio realizado en Estados Unidos en el que participaron más de 300.000 adultos, las personas que practican ciclismo reducen en un 3% el riesgo de morir en los siguientes doce años.

#### Natación: 3,4 años

Es uno de los deportes más completos porque implica a todos los grupos musculares. Si te gusta hacer largos en la piscina, no lo dejes porque no solo te permitirá vivir más años sino que lo harás en mejores condiciones. Mientras el ciclismo trabaja principalmente la parte inferior del cuerpo, la natación «añade acondicionamiento» a la parte superior.

#### Trotar: 3,2 años

El 'running' lleva años de moda, pero no hace falta apuntarse a la maratón de Nueva York para notar los beneficios de correr. Trotar de manera moderada también te ayudará a alargar la vida y si encima lo haces al aire libre, pues mucho mejor.

#### Calistenia: 3,1 años

Bajo este nombre tan exótico se esconde una modalidad deportiva en auge. Se trata de usar el peso de tu propio cuerpo para hacer ejercicio. Dominadas, sentadillas, flexiones, planchas... Las rutinas de calistenia mejoran, sobre todo, la fuerza y la flexibilidad. Además, se pueden hacer al aire libre. Muchos parques públicos disponen de barras y estructuras para practicar este deporte.

#### Actividades de gimnasio: 1,5 años

Ir al gimnasio también te ayuda a alargar la vida. Puedes correr en la cinta, subirte a la elíptica, hacer remo, pesas... El trabajo de resistencia en cualquier disciplina deportiva es fundamental para envejecer bien, sobre todo en las mujeres. «Una hora semanal reduce el riesgo de morir en un 25%, mientras que algunas investigaciones también relacionan el entrenamiento de fuerza con un mejor estado de ánimo y una mejor función cognitiva», defienden los expertos.

Independientemente de la modalidad deportiva, «lo más importante es encontrar una actividad que disfrutes y que te mantenga activo. La constancia es fundamental porque los beneficios del deporte solo se mantienen si sigues practicándolo a medida que envejeces», insisten los responsables del estudio.