

# El ejercicio vigoroso puede reducir el riesgo de enfermedades graves - Beginner - ES

Health

Spanish

## Article

Una nueva investigación dice que la intensidad del ejercicio importa, no solo el tiempo total. Incluso unos pocos minutos de actividad vigorosa cada día pueden reducir el riesgo de enfermedades graves.

El estudio encontró relaciones entre ejercicio más intenso y menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, demencia y otros problemas. Actividad vigorosa significa respirar con fuerza y poder decir solo unas pocas palabras.

Los investigadores usaron datos del UK Biobank de personas con pulseras de actividad y de otras que informaron su ejercicio. Las personas que hicieron más actividad vigorosa tuvieron menor riesgo, incluso con una cantidad total de actividad parecida.

Los expertos dicen que no se necesitan entrenamientos extremos. Caminar más rápido, subir escaleras deprisa o cargar bolsas pesadas puede ayudar. Es importante empezar poco a poco y crear una rutina, sobre todo si hay problemas de salud.

## Lista de palabras de vocabulario

UK Biobank — palabra o frase útil de salud del artículo Una nueva — palabra o frase útil de salud del artículo investigación dice — palabra o frase útil de salud del artículo que la — palabra o frase útil de salud del artículo intensidad del — palabra o frase útil de salud del artículo ejercicio importa — palabra o frase útil de salud del artículo no solo — palabra o frase útil de salud del artículo el tiempo — palabra o frase útil de salud del artículo total. Incluso — palabra o frase útil de salud del artículo unos pocos — palabra o frase útil de salud del artículo minutos de — palabra o frase útil de salud del artículo actividad vigorosa — palabra o frase útil de salud del artículo cada día — palabra o frase útil de salud del artículo pueden reducir — palabra o frase útil de salud del artículo el riesgo — palabra o frase útil de salud del artículo

## Práctica de escucha con espacios en blanco

\_\_\_\_\_ que la intensidad del ejercicio importa, no solo el tiempo total. Incluso unos pocos minutos de actividad vigorosa cada día pueden reducir el riesgo de enfermedades graves.

El estudio encontró relaciones entre ejercicio más intenso y menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, demencia y otros problemas. Actividad vigorosa significa respirar con fuerza y poder decir solo unas pocas palabras.

Los investigadores usaron datos del UK Biobank de personas con pulseras de actividad y de otras que informaron su ejercicio. Las personas que hicieron más actividad vigorosa tuvieron menor riesgo, incluso con una cantidad total de actividad parecida.

Los expertos dicen que no se necesitan entrenamientos extremos. Caminar más rápido, subir escaleras deprisa o cargar bolsas pesadas puede ayudar. Es importante empezar poco a poco y crear una rutina, sobre todo si hay problemas de salud.

## Prueba de retención de vocabulario

1. ¿Qué dice el nuevo estudio que importa además del tiempo total de ejercicio?
2. ¿Cuáles son dos enfermedades ligadas a menor riesgo con ejercicio vigoroso?
3. ¿Cuáles son dos formas simples de añadir actividad vigorosa?

## Preguntas de discusión

¿Crees que unos pocos minutos intensos de ejercicio suenan más fáciles que entrenamientos largos?

¿Qué actividad vigorosa podrías añadir a tu semana?

Prueba este artículo en otros idiomas y niveles:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)