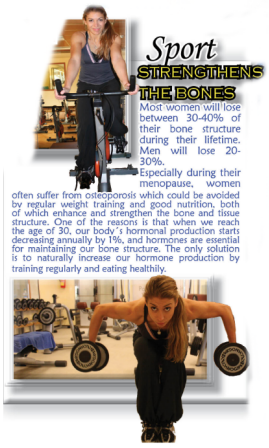
El deporte fortalece los huesos

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 18:29 -



El deporte fortalece los huesos

Las mujeres pierden durante su vida entre un 30 y un 40% de su masa muscular; los hombres entre un 20 y un 30%. A menudo, ellas son propensas a padecer osteoporosis durante la menopausia.

Esto se puede evitar mediante la práctica regular de deporte y una nutrición adecuada, ya que ayudan a frenar el deterioro de la estructura de los huesos.

Un factor responsable de este hecho es que, en general, a partir de los treinta, nuestro cuerpo empieza a producir un 1% menos de hormonas cada año, y éstas son imprescindibles para mantener la estructura de los huesos. La única solución: entrenar regularmente y comer bien para lograr elevar la producción hormonal.