

Qué ejercicios ayudan a vivir más, según científicos

05/03/2026



El ejercicio físico regular es una de las herramientas más eficaces para aumentar la longevidad y prevenir enfermedades. Un estudio reciente de la Escuela de Salud Pública de Harvard señala que la clave no está solo en la cantidad o intensidad del entrenamiento, sino en la variedad de actividades físicas que se practican.

La investigación, publicada en la revista BMJ Medicine, siguió durante 30 años a unos 111.000 profesionales de la salud que informaron sus hábitos de ejercicio. Los resultados indicaron que quienes combinaban distintos tipos de actividad física presentaban un 19% menos de riesgo de mortalidad en comparación con quienes practicaban una sola disciplina.

Entre las actividades analizadas se incluyeron caminatas, ciclismo, entrenamiento de fuerza, tenis, yoga y jardinería. Los científicos concluyeron que la diversidad de movimientos ofrece un efecto protector adicional para la salud.

La combinación de ejercicios potencia los beneficios

El estudio también mostró que la mezcla de ejercicios aeróbicos y de fuerza es más eficaz que repetir siempre la misma modalidad. Las personas con mayor diversidad en su rutina registraron entre un 13% y un 41% menos riesgo de mortalidad que quienes realizaban actividades más limitadas.

Cada tipo de ejercicio aporta beneficios distintos. El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener la masa muscular y la densidad ósea, mientras que las actividades aeróbicas mejoran la capacidad cardiorrespiratoria y el funcionamiento del sistema circulatorio.

Los investigadores también señalaron que existe un punto a partir del cual los beneficios del ejercicio dejan de aumentar. Según el estudio, tres horas de actividad intensa o seis horas de ejercicio moderado por semana representan un umbral ideal. Superar ampliamente ese nivel no genera mejoras significativas y, en algunos casos, podría aumentar ciertos riesgos.

Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud recomiendan alternar ejercicios aeróbicos y de resistencia. Incluir caminatas, natación, pesas, yoga o deportes recreativos permite trabajar distintos sistemas del cuerpo y favorecer un envejecimiento más saludable.

Los especialistas concluyen que variar la actividad física expone al organismo a distintos estímulos y mejora el equilibrio metabólico y neuromuscular. Adoptar una rutina diversa aparece así como una de las estrategias más efectivas para sumar años y calidad de vida.