

# PlantaDoce.

Sala de espera

## Deporte para reducir los temblores

La práctica de actividades deportivas permite reducir un 25% las posibilidades de sufrir párkinson en un futuro. El estudio de un grupo de investigadores estadounidenses ha alcanzado la conclusión tras un estudio de 95.000 pacientes.

PlantaDoce  
24 may 2023 - 05:00



¡Corre, salta y juega! Investigadores de Estados Unidos han descubierto que la práctica de cualquier actividad deportiva en las personas permitiría reducir en un 25% las probabilidades de sufrir párkinson en un futuro.

Los investigadores recalcan que el ejercicio es una práctica de bajo costo para mejorar la salud y se ve que prevé que es vital para contrarrestar a padecer el párkinson, una enfermedad degenerativa a escala corporal. En total, 95.000 personas participaron en el ensayo con un rango de edad menor a los 49 años que no tenían indicios de padecer el párkinson. Los ensayos duraron treinta años dónde más de mil personas desarrollaron esta patología.

1 / 2

<https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/deporte-para-reducir-los-temblores>

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce ([www.plantadoce.com](http://www.plantadoce.com)), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.

---

# PlantaDoce.

---

**Cada persona tuvo que realizar seis cuestionarios sobre sus actividades diarias fuera y dentro de casa.** El grupo de personas que realizaba al año más de 71 horas de actividad física, tenían menos posibilidades de desarrollar dicha patología que los que practicaban una media de deporte y actividad física inferior. Entre las personas que se ejercitaban entre veinte y treinta horas anuales, el porcentaje se disparaba.

La realización de actividades física, aunque sean mínimas como salir a caminar o pasear con una mascota, resulta beneficioso para el cuerpo humano, y lo convierte menos propenso a sufrir enfermedades degenerativas y adquirir un mayor número de defensas frente a otras anomalías.