



## “Ejercicio antiedad” en el Aula Estadio Aretoa

*¿Qué enfermedades ayuda a prevenir el ejercicio físico? Y cuando la enfermedad se presenta... ¿El ejercicio físico ayuda a sanar? ¿Qué ejercicio? Tendrán respuesta en la sesión del jueves 12 de noviembre a las 18.30 h. con el Dr. Mikel Izquierdo y las experiencias de Arantza Fz. Larrinoa e Ibai López*

El ejercicio físico proporciona multitud de beneficios anti-envejecimiento. Muchos estudios han demostrado que la actividad física y el ejercicio aumentan las probabilidades de retrasar el envejecimiento y llegar a una edad avanzada en mejor estado.

Las personas adultas podemos ganar mucha calidad de vida si nos mantenemos físicamente activas. Incluso el ejercicio moderado puede mejorar la salud de las personas que son frágiles o que tienen enfermedades asociadas al envejecimiento. La actividad física también ayuda a mantenernos fuertes y lo suficientemente en forma para seguir haciendo las cosas que te gustan hacer a pesar de que envejecemos. Incluso si no hemos hecho ejercicio físico en la vida, si comienzas a cualquier edad, multiplicas tus posibilidades de vivir más y de envejecer saludablemente.

[Mikel Izquierdo](#) es doctor en ciencias de la actividad física y el deporte, catedrático de fisioterapia y director del dpto. de ciencias de la salud de la U. Pública Navarra la actualidad y participa en la Red Española de Envejecimiento y Fragilidad (RETICEF) del Mº Economía y Competitividad y en el proyecto para la Detección y Manejo de la Fragilidad y las Caídas del Mº Sanidad.

Ibai López es instructor de la Escuela de espalda y de Antiaging de la Fundación Estadio y Arantza Fz. Larrinoa, 71, una de sus alumnas con una agilidad y vitalidad desbordantes.

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa. Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea / Patrocina:



Laguntzaileak:

