

MÚSCULOS FUERTES: huesos fuertes

Está demostrado que **las personas que practican ejercicio físico tienen mayor densidad ósea que las personas inactivas**. Moverse hace que los huesos estén más preparados para mantener el esqueleto.

Las personas que hacen ejercicio regular antes de los 30 años tienen menor riesgo de padecer osteoporosis y presentan unos huesos más densos a los 50 años que las personas inactivas en su juventud.

En los mayores, el ejercicio moderado aumenta la densidad ósea, revirtiendo el proceso de osteoporosis en poco tiempo.

Pero aunque cualquier ejercicio ejerce una influencia positiva, **el tipo que más mejora produce es el que se realiza con sobrecargas**, con pesas y la carrera a pie. Recuerda que caminar o actividades acuáticas sin ningún complemento de musculación no suponen tanta mejora de la densidad ósea como las pesas.

