

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

## **Fitness como prevención de salud**



El Fitness es considerado una herramienta clave para la mejora y prevención de la salud. Según la ciencia, tener una buena salud física aporta a una buena salud mental, ya que al ejercitar el cuerpo mejora el flujo de oxígeno que llega a cerebro, así como la producción de químicos que ayudan a que nos sintamos mejor, como es el caso de las endorfinas y la adrenalina.

Además, el ejercicio físico también tiene beneficios para la salud mental a nivel cognitivo, ya que favorece capacidades como la memoria, la orientación, el equilibrio o la coordinación, e incluso ayuda a retrasar la aparición de algunas enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson, siendo también beneficioso para personas con determinados problemas psicológicos tales como la depresión, los trastornos de la ansiedad, el insomnio o incluso el deterioro cognitivo.

Por tales motivos, luego de la pandemia, las más importantes organizaciones del mundo del fitness hemos comenzado a darle un rol fundamental a la salud mental. Desde IIDCA, hemos enfatizado el apoyo incondicional a todo tipo de terapias holísticas también. Según un estudio reciente, algunos de los tipos de deporte que mayor ventaja suponen para la salud mental son aquellos que implican trabajo en equipo, ejercicio aeróbico o de gimnasio, consiguiendo una retroalimentación y equilibrio entre cuerpo y mente. Es vital realizar 30 a 60 minutos en un período de 3 a 5 veces por semana.

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/fitness-como-prevencion-de-salud?elem=311926>