



O.J.D.: 753344
E.G.M.: 1618000
Tarifa: 17850 €
Área: 396 cm2 - 70%

3 MOTIVOS PARA DAR UN PASEO DESPUÉS DE CENAR

Caminar siempre es saludable, pero hacerlo por la noche tiene beneficios extra: protege contra la diabetes y mejora el sueño.

1. Controla la glucemia.

Un paseo después de cada comida reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Según un estudio de la Universidad de Washington, tres paseitos cortos (15 minutos a buen ritmo) funcionan mejor que uno de 45 minutos. El más efectivo para mejorar los niveles de azúcar es el de después de cenar, cuando la producción de insulina se reduce. ¿Lo ideal? Salir media hora después del postre: es cuando la glucosa empieza a inundar la sangre. El ejercicio ayuda al páncreas a secretar insulina y a eliminarla del torrente sanguíneo.

2. Mejora la digestión.

La actividad física acelera el metabolismo, lo que se traduce en unas digestiones más rápidas y un mejor tránsito intestinal. Pasea sobre todo después de una cena copiosa, que puede provocar acidez e insomnio.

3. Protege tu corazón.

Según la Academia Americana del Corazón, el ejercicio mínimo necesario son 10.000 pasos diarios (media hora de caminata). Ayudan a reducir el colesterol, la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, además de quemar unas 500 calorías.

Foto: Walter Chin / Tumbachive.com / Contacto.

