

Actividad física, clave para la salud metabólica

El ejercicio de predominio aeróbico mejora la capacidad cardiovascular y previene la obesidad junto a enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico

Laboratorios Heel España organiza el webinar gratuito a farmacias con el título: Beneficios de la actividad física y los probióticos en el metabolismo

Madrid, octubre 2022. - Con el ejercicio de predominio aeróbico, de intensidad moderada a intensa, se promueve y mantiene la salud, evitando así el riesgo de padecer patologías relacionadas con el síndrome metabólico.

Obesidad, hipertensión arterial, hiperglucemia o dislipemia se asocia al sedentarismo. Y, por el contrario, la práctica de 3 horas de ejercicio moderado o intenso a la semana disminuyen el riesgo de desarrollar estas patologías. De hecho, el beneficio es mayor cuando la actividad física es mantenida en el tiempo.

Otras recomendaciones para mantener nuestra salud metabólica tienen que ver con un estilo de vida saludable:

- Ingesta adecuada de agua
- Uso de técnicas culinarias saludables y sencillas como son el horno o la plancha
- Descanso
- Relaciones interpersonales

Influencia de probióticos en el metabolismo

Existe una nueva aproximación, complementaria al tratamiento, que cada vez tiene más evidencia científica en ciertas alteraciones metabólicas y es el uso de probióticos. Estos actuarían a diferentes niveles y pueden constituir un complemento valioso en el manejo del colesterol, triglicéridos o la obesidad.

Por ello, Laboratorios Heel España ofrece un webinar gratuito a farmacias y profesionales sanitarios con el título: **Beneficios de la actividad física y los probióticos en el metabolismo**, en donde se explicará en profundidad cómo los probióticos pueden ser útiles en el tratamiento de determinados desórdenes metabólicos. Además, se hará hincapié en la importancia del ejercicio físico moderado, además de otros hábitos saludables, para mantener la salud y evitar el riesgo de padecer patologías relacionadas con el síndrome metabólico.

¡No te lo pierdas!

¿Cuándo? El **26 de octubre** a las **15:00 horas**.

Ponente: **José Manuel García Raboso**, farmacéutico, experto en nutrición clínica y salud nutricional y formador en Laboratorios Heel España.

Inscríbete en: <https://bit.ly/3M5X8OE>