29/08/2024

ECONOMIST&JURIST

Ana Sánchez Blázquez
Redacción E&J

El deporte que, según los científicos, aumenta la esperanza de vida varios años

Si te has sentido inspirado por los Juegos Olímpicos a salir de tu zona de confort y probar algo nuevo, quizá quieras considerar los deportes de raqueta. Más allá de ser una actividad divertida, estos deportes parecen tener beneficios sorprendentes para la salud y la longevidad. Aunque la natación es conocida por sus efectos positivos en la mente y el cuerpo, los deportes de raqueta parecen ofrecer aún más

El tenis, el bádminton o el tenis de mesa, están relacionados con una vida más larga. Para comprobarlo, solo hay que mirar a atletas como Ni Xia Lian, una jugadora de tenis de mesa de 61 años que representó a Luxemburgo en los Juegos Olímpicos de París 2024. Con más de 40 años de carrera y dos campeonatos del mundo bajo su cinturón, Ni sigue demostrando que la edad es solo un número. A los 58 años, Zeng Zhiying también hizo historia en el tenis de mesa olímpico, mostrando que este deporte no tiene límites de edad y, lo más importante, que es excelente para el corazón.

No es solo una cu

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |