

Clínicas VIDA explica 5 maneras en las que el deporte favorece la fertilidad

Los días 6 y 7 de abril se ha celebrado el Día Internacional del Deporte y el Día Mundial de la Salud

El deporte es una de las actividades más beneficiosas para las personas y, sobre todo, para las que buscan formar familia, ya que impacta de manera directa y favorece la fertilidad. El 6 y 7 de abril se ha celebrado el Día Internacional del Deporte y de la Salud, que tienen como objetivo promocionar la importancia de realizar actividades físicas, mantener una rutina activa y tener buenos hábitos. De hecho, según la última Encuesta de Condiciones de Vida del Instituto Nacional de Estadística que pregunta a ciudadanos de más de 16 años, 11 millones de personas en el país no hacen ningún tipo de ejercicio físico.

Por esta razón, Clínicas VIDA, centros especializados en medicina reproductiva del Grupo Recoletas Salud, ha querido analizar 5 maneras en las que el deporte favorece la fertilidad ya que, además, entre esos 11 millones de personas, el sedentarismo también es mayor entre las mujeres que en los hombres. Este dato es alarmante ya que, en todas las etapas vitales de la mujer como el desarrollo hormonal, la época fértil y la posterior menopausia, tener una vida activa y una rutina de deporte son muy importantes para mantener una vida saludable.

Las clínicas VIDA han recopilado los 5 beneficios principales que tiene el deporte para la fertilidad:

Mantiene el corazón sano. Cuando se está en movimiento, ya sea andando, corriendo o haciendo estiramientos de yoga, se está favoreciendo la circulación de la sangre y fortaleciendo el músculo cardíaco. Esto mejora la capacidad del corazón de bombear la sangre a los pulmones y por todo el cuerpo. De igual manera, y acompañado de una dieta saludable, el deporte mantiene los niveles de colesterol y azúcar en sangre estables, elementos clave para la actividad reproductiva.

Mejora el descanso. Las endorfinas y el cansancio posterior a una sesión de actividad deportiva no solo ayudan a que los niveles de cortisol, la hormona del estrés, disminuyan y que, a su vez, las personas se sientan mejor. También son los responsables de que se duerma mejor, favoreciendo que el descanso nocturno sea más largo y de mayor calidad.

Combate el estrés. Una de las razones más comunes por las que las personas no hacen deporte en su vida diaria es su estresante agenda. Sin embargo, no saben que es precisamente ese rato de ejercicio que están evitando el que podría ayudarles con el estrés. Durante una sesión de ejercicio aumentan los niveles de producción de los neurotransmisores del cerebro que hacen sentir bien, las endorfinas, que combaten el estrés y el bajo estado de ánimo, ambas problemáticas muy importantes en la actividad reproductiva.

Fortalece el cuerpo. La actividad deportiva tonifica, y hasta rejuvenece los huesos y músculos, siendo capaz de aumentar la resistencia física del cuerpo y de ayudar a controlar el peso. En un proceso de búsqueda reproductiva es muy importante mantener al cuerpo sano y fuerte y en un peso saludable, por lo que mantener una rutina activa favorece directamente la función reproductora.

Regula el sistema hormonal. Como ya se adelantó en los puntos anteriores, al realizar algún tipo de

ejercicio físico todo el cuerpo se activa, incluido el sistema endocrino. De esta manera, aumenta la producción de muchas hormonas, entre ellas las endorfinas, y su liberación propicia la regulación hormonal que, a su vez, tiene un impacto muy positivo en la ovulación y los ciclos menstruales, puntos cruciales para la fertilidad, especialmente en mujeres con afecciones como el síndrome de ovario poliquístico.

"Al incorporar el ejercicio a las rutinas diarias, aunque sea con pequeños gestos, las mujeres en busca de mejorar su fertilidad pueden experimentar grandes beneficios no solo en este ámbito sino en su salud integral", Manuel Fernández Director Científico de Clínicas VIDA

Sobre Recoletas Salud

Recoletas Salud es uno de los grupos sanitarios más importantes del panorama nacional, una empresa familiar de socio único con una plantilla de más de 3.000 personas y una trayectoria de 35 años en el sector.

Cuenta con 9 hospitales en Valladolid, Burgos, Palencia, Segovia, Zamora, Ponferrada, Cuenca y Orense, en donde es el grupo hospitalario de referencia, una veintena de Centros Médicos y una amplia red de centros de Diagnóstico por la Imagen además de la red de clínicas de medicina reproductiva VIDA y más de 12 institutos médicos en diversas especialidades.

Para Recoletas que sus pacientes puedan disfrutar de los mejores profesionales y la tecnología médica más avanzada son siempre objetivos irrenunciables.

Datos de contacto:

Havas PR
Havas PR
914569090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>