

Portada > [Área Profesional](#) > Entorno

PROGRAMA DE MEJORA DE LA SALUD Y SUPERVIVENCIA

Correr a 8 Km por hora mejora la salud mitocondrial y minimiza el riesgo de enfermar

Clínicas Planas ofrece un nuevo Programa de Mejora de la Salud y Supervivencia para mejorar la condición física, un factor clave para una buena función mitocondrial de las células. El objetivo es que el paciente alcance los 8 Km/h durante unos minutos.

Redacción. Madrid | dmredaccion@diariomedico.com | 13/04/2016 12:03

compartir **Compartir** Like 0 **Twitter**

☆☆☆☆ |vota! | 0 comentarios

imprimir | tamaño



Jordi Ibáñez, responsable del Programa de Mejora de la Salud y Supervivencia (Tinkle)

En el marco de la Unidad de Medicina Preventiva de Clínica Planas, se ofrece ahora el Programa de Mejora de la Salud y la Supervivencia, un plan de entrenamiento personalizado para mejorar la salud celular y minimizar así el riesgo de contraer enfermedades.

Los especialistas sostienen que un buen estado de salud se sustenta en tres pilares: **herencia genética, el estilo de vida, y el sistema emocional que desarrolla el individuo**. En lo que concierne al estilo de vida, alimentación y ejercicio físico es el binomio fundamental. Hay que apuntar que una buena condición física contribuye a garantizar la salud celular. Concretamente, asegura un correcto funcionamiento mitocondrial.

Para saber si estamos en una condición física aceptable existe una manera objetiva de medir: los equivalentes metabólicos (MET) que una persona es capaz de alcanzar y que definen la intensidad de una actividad física.

Según explica Jordi Ibáñez, responsable del Programa de Mejora de la Salud y Supervivencia, "una condición física de 8 MET, es decir, tener la capacidad física para correr a una velocidad de 8 Km/h durante unos minutos es la mínima condición física que hay que adquirir para minimizar el riesgo de contraer enfermedades". Cuanto más bajo es el nivel, más alto es el riesgo de padecer alguna patología y, por tanto, el riesgo de muerte.

Antes de optimizar la salud mitocondrial se realizará un estudio de la salud

El Programa de Mejora de la Salud y Supervivencia de Clínica Planas tiene como objetivo que todos sus pacientes alcancen esta condición de 8 MET con un programa de ejercicio físico personalizado.

Valorar la salud mitocondrial

Una de las misiones principales de las mitocondrias es la



TU ESPECIALIDAD AL M

[NEUROLOGÍA](#)

[SALUD MENTAL](#)

MÁS SOBRE

Investigadores de la UGR los beneficios del alta preematuras por Redacción | diariomedico@unidadedit
Un trabajo de la Universidad Granada y el Hospital Virgen ha comprobado que el alta prematuro apoyado por un domiciliario tiene beneficio:

Besar reduce el dolor, refu inmunitario y ayuda a sob por Europa Press. Valenci



ENCUENTROS DIGITALE

Víctor Jiménez Yuste



Jueves, 14-4

Jefe del Servi Hospital Univ con motivo de Hemofilia, qu

Envíe sus preguntas.

eliminación de células dañadas -las tumorales, por ejemplo-. Por consiguiente, **cuando esta actividad se deteriora la persona es más vulnerable a enfermedades de todo tipo: cardiovasculares,**

tumorales y neurodegenerativas.

Como paso previo a optimizar la función mitocondrial, se realiza un estudio de la salud mitocondrial del paciente ejecutando pruebas de esfuerzo metabólica, estudio de composición corporal y una prueba metabólica en reposo.

Este estudio detectará posibles patologías e indicará en qué nivel de protección estamos según la función mitocondrial en la que nos encontramos.

Entrenamiento personalizado

Con los resultados obtenidos de las pruebas diagnósticas, se establecerá un Programa de Tratamiento Personalizado que contempla un plan de ejercicio físico de mejora de las cualidades físicas -potencia, elasticidad y resistencia-, así como un entreno de la saturación mitocondrial, basado en el estímulo umbral. En este sentido, Ibáñez apunta la importancia de encontrar "el estímulo que crea la máxima respuesta sin dañar al organismo. De este modo, se obtiene la máxima eficacia de la función mitocondrial".

El Programa de Mejora de la Salud y la Supervivencia está indicado para todas aquellas personas que quieran mejorar su calidad de vida y también para aquellas con alguna dolencia crónica, puesto que el programa disminuye la reaparición de la enfermedad.

¿Qué son los MET?

Los MET son la razón entre el metabolismo de una persona durante la realización de un trabajo y su metabolismo basal. Un MET se define como el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h. Se considera que 1 MET es el gasto energético de estar en reposo, 3-6 MET equivalen al consumo calórico de una actividad moderada y más de 6 MET, a una actividad vigorosa.

La Organización Mundial de la Salud considera que una **actividad moderada** (es decir, de entre 3 y 6 MET) podría ser **caminar a paso rápido, bailar, jugar con los niños o hacer las tareas del hogar** mientras que una **vigorosa**, de más de 6 MET serían actividades como el **footing, los deportes de competición, desplazar cargas pesadas, el aerobico o la natación.**