



Cada hora que corres te da siete horas extra de vida

Científicos de la Universidad de Iowa afirman que correr una hora te da un extra de siete horas de vida. Este nuevo estudio corrobora otro de 2014 publicado por el [Journal of the American College of Cardiology](#) que averiguó que correr aunque sean 5 o 10 minutos al día está asociado con la reducción del riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.

Según informa el [New York Times](#), las siete horas extra están basadas en los siguientes hechos:

Dos horas de entrenamiento a la semana se traducirían en menos de seis meses de tu vida activa de 40 años. Esto produce una gran esperanza de vida de 3,2 años y una ganancia neta de 2,8. Eso sí, por mucho que corras, no serás inmortal.