

# 10 razones para practicar natación



## 1. Más resultados sin lesiones

A diferencia de otros deportes aeróbicos, la natación no ejerce presión ni genera impacto porque, en el agua, el cuerpo empuja hacia arriba reduciendo en gran medida el peso corporal. La pileta es el lugar perfecto para **combatir la rigidez muscular**, relajando los músculos y evitando dolores.

## 2. Aumenta el tono muscular y la fuerza

En comparación con el resto de los ejercicios de fitness, **la natación desarrolla aún más la fuerza y la musculatura**. El agua es doce veces más densa que el aire, por ende, el cuerpo se acostumbra a un ritmo más exigente más allá de que el ejercicio más difícil, con menor riesgo de lesiones que otros deportes.

## 3. Mayor flexibilidad y elasticidad

Los ejercicios con pesas y mancuernas mejoran la fuerza, nos proporcionan músculos tan grandes como rígidos. En contraposición, **la natación relaja las articulaciones** brindándose resistencia con flexibilidad.

## 4. Beneficia la salud cardíaca

La natación ayuda al funcionamiento del músculo más importante de todos, el corazón. **Un mínimo de tres sesiones semanales de pileta aportarán mejor bombeo y flujo sanguíneo**. Estudios médicos recientes avalados por la Asociación Americana del Corazón demuestran que los nadadores son menos propensos a sufrir enfermedades cardíacas ya que **tres sesiones semanales en pileta reducen entre un 35 por ciento las probabilidades de patologías coronarias** y disminuyen la presión arterial.

## 5. Controla el peso

La natación está considerada como una de las disciplinas más eficaces tanto para bajar de peso como controlarlo sin engordar. Como sucede en toda actividad física, las calorías quemadas durante el ejercicio son proporcionales a la intensidad del entrenamiento.

**Cada diez minutos ininterrumpidos nadando crol se quemarán unas 100 calorías** mientras el estilo pecho o espalda quemarán unas 70. Por ser la modalidad que demanda un mayor consumo de oxígeno, diez minutos de mariposa queman 150 calorías.

## 6. Combate al asma

El agua es un medio ideal para quienes sufren de asma ya que el medio acuático disminuye, y en algunos casos anula completamente, los inconvenientes de las **afecciones respiratorias**.

Un estudio médico publicado en la revista *Respirology* aseguró que un grupo de chicos asmáticos mejoraron su condición física después de seis semanas en las que practicaron natación mermando sus síntomas y ronquidos.

## 7. Reduce el colesterol

Con cada brazada se **contribuye a regular el colesterol** manteniéndolo en los niveles bajos adecuados tanto del *bueno*, técnicamente denominado HDL que limpia las arterias, como del *malo* llamado LDL que provoca enfermedades cardiovasculares.

## 8. Más brazadas, menos diabetes

El ejercicio aeróbico es una de las armas más poderosas contra la diabetes. Los riesgos de contraer diabetes se reducen a un 6 por ciento por cada 500 calorías quemadas por la actividad física. **Quienes naden media hora durante tres veces a la semana, quemarán alrededor de 900 calorías y reducirían el riesgo de diabetes tipo 2 en un 10 por ciento**.

## 9. Energía positiva sin stress

La natación libera **endorfina**, también conocida como la *hormona de la felicidad* porque generan placer y bienestar corporal. Las prácticas en pileta de un nivel exigente, de acuerdo a la edad y nivel competitivo de cada uno sin llegar al agotamiento, estimulan la producción de endorfinas, además de inducir a un **estado de relación sólo comparable con el yoga**.

## 10. Aumenta la expectativa de vida

Una investigación de la Universidad de Carolina del Sur, llevada a cabo en los Estados Unidos durante tres décadas estudiando a un total de 40.000 personas con edades de 20 a 90 años, determinó que los nadadores tenían una **tasa de mortalidad 50 por ciento menor a los sedentarios** e incluso los corredores ocasionales.