



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 26/05/2023 a les 06:00

L'exercici que diuen que pronostica quants anys viuràs

[inicentrareport]Un estudi brasiler ha descobert un indicador d'esperança de vida que consisteix a **seure i aixecar-te utilitzant els mínims punts de suport possibles**.

L'exercici s'ha fet viral a TikTok i consisteix a **intentar seure sense recolzar-te amb les mans, braços o genolls i després aixecar-te de la mateixa manera**. Segons els resultats de l'estudi, com més punts de recolzament necessitis, menor serà la teva esperança de vida.

@cienciaychandal #pegar un video de @sergiopeinadotrainer #greenscreen Un simple ejercicio que predice tu Esperanza de Vida #fitness #salud #ejercicio #ciencia #sergiopeinado #thegrefg ? KILL EM (FEAT. KYRAL X BANKO) - SoDown

Tot i que pugui semblar fàcil, a partir dels 40 anys es converteix en tot un repte, ja que exigeix flexibilitat, equilibri, coordinació i força. La tècnica més fàcil és la de **creuar les cames per baixar i fer impuls amb els braços per aixecar-se**, però hi ha altres maneres.

@profeagusinsaurralde Quiero verte a vos ahora ? #challenge #challenges_tiktok #parati #viralvideo ? She Share Story (for Vlog) - ????

L'estudi es va realitzar a un grup de 2.002 homes i dones d'entre 51 i 80 anys. La conclusió va ser que **les persones que necessitaven tant les mans com els genolls per baixar, tenien gairebé set probabilitats més de morir en els següents anys** que aquells que podien baixar i pujar sense cap ajuda.

Cal tenir en compte que **la cultura i l'exercici són factors que condicionen el resultat**, ja que a Àsia, per exemple, estan acostumats a seure constantment a terra. Així doncs, ja tens un motiu més per començar a fer exercici.

[ficentrareport]