

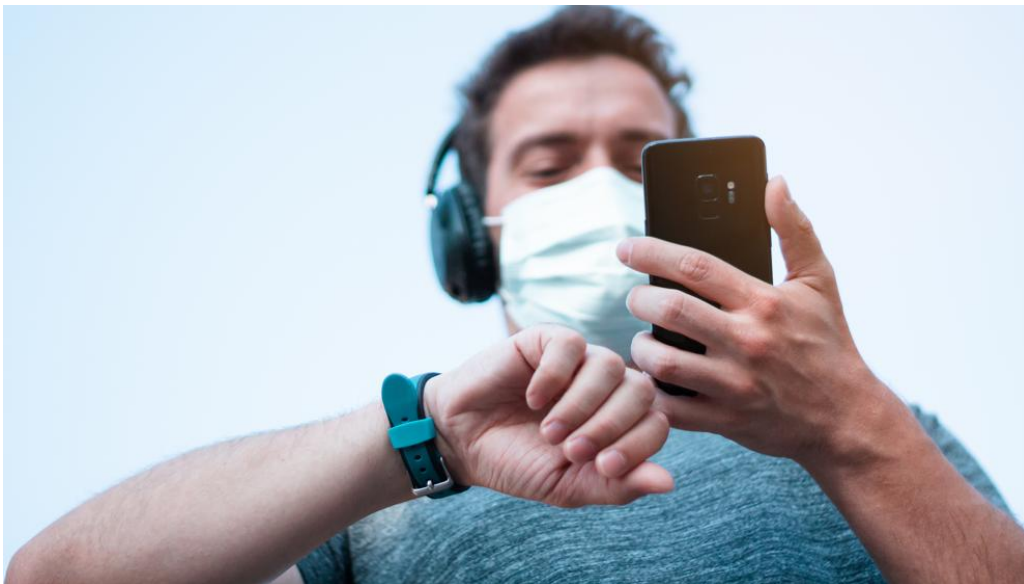
VIDA SALUDABLE

Conoce el tope de ejercicio a partir del cual ya no ganarás más salud

Un estudio del IMIM analiza la cantidad mínima y máxima de actividad física que mejora la salud cardiovascular

Por qué no deberías hacer deporte intenso en tiempos de la Covid-19

¿Quieres quemar más calorías y perder grasas sin darte cuenta? Activa tu NEAT



La OMS recomienda un mínimo de 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana (Luis Monasterio / Getty Images/iStockphoto)

MAYTE RIUS

08/10/2020 08:00 | Actualizado a 08/10/2020 13:52

Hacer **ejercicio es bueno para la salud y reduce el riesgo de muerte**. Todos –lo hagamos o no– lo sabemos. Pero ¿cuál es la **cantidad mínima** de ejercicio que resulta beneficiosa? ¿Ya más ejercicio más beneficio o **hay un tope** a partir del cual por mucho que te muevas no ganas salud?

A estas preguntas ha tratado de responder un equipo de investigadores y médicos del Hospital del Mar, del IMIM, el CIBERCV y el CIBERESP, y su conclusión es que hacer **150 minutos de actividad física moderada** a la semana (o 75 minutos de actividad vigorosa) –el mínimo que recomienda la OMS para una vida saludable– **reduce** el riesgo de **muerte un 16%**, y el de **accidentes cardiovasculares un 12%**.

Ese **beneficio** se duplica cuando duplicamos los minutos de ejercicio que hacemos, se triplica si triplicamos la actividad, y se **maximiza** cuando nuestra **actividad física cuadruplica** las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Ahora bien, a partir de ahí, por mucho ejercicio que hagamos, no hay ganancia adicional en términos de salud cardiovascular ni menor riesgo de muerte.

¿A más ejercicio más beneficio?

El tope se alcanza al cuadruplicar las recomendaciones de actividad física de la OMS

Caminar rápido 30 minutos diarios, cinco días a la semana, reduce un 16% el riesgo de muerte (javi_indy / Getty Images)

Así se desprende del estudio que han publicado en la Revista Española de Cardiología, y para el que han realizado el seguimiento de 11.158 personas, de entre 25 y 79 años, durante 7 años, cruzando datos de la actividad física de los participantes, los accidentes cardiovasculares que sufrían y los casos de mortalidad.

“Nuestro estudio lo que demuestra es que con una dosis pequeña (**30 minutos diarios**, cinco días a la semana) de esa pastilla que es caminar rápido (actividad física moderada) ya obtenemos **muchos beneficios**; tampoco hace falta que entrenemos para un maratón”, destaca Roberto Elosua, investigador del IMIM, del CIBERCV y profesor de medicina de la UVic-UCC que ha liderado el trabajo.

El máximo beneficio

Dos horas diarias de caminata rápida cinco días a la semana o correr o jugar al fútbol (una hora) tres días

En este sentido, remarca que el **máximo beneficio** que la actividad física te puede conferir a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares se alcanza **caminando dos horas diarias** a un ritmo rápido durante cinco días a la semana o con una hora de actividad deportiva intensa (correr, fútbol, baloncesto...) tres días a la semana. “Con eso reduces a casi la mitad el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular y un 60% tu riesgo de muerte”, detalla.

Y estos beneficios, según los investigadores del IMIM, son **independientes de la edad o el género**. La pastilla del ejercicio físico actúa por igual para todos.

Aunque los datos de actividad física de los participantes en el estudio diferenciaban entre 64 tipos de actividad, Elosua comenta que no han podido analizar en detalle si un tipo de ejercicio beneficia más que otro, si para prevenir infartos o ictus es mejor correr o nadar, el fútbol o la bicicleta.

Los beneficios del ejercicio sobre la salud son independientes de la edad o el género

Por otra parte, el investigador añade que el IMIM no es el único estudio que ha detectado que hay un nivel máximo de ejercicio a partir del cual ya no hay mayor beneficio para la salud. Es más, algunas investigaciones sugieren que, a partir de algunos niveles puede dejar de ser saludable, y algunos médicos advierten que un

exceso de ejercicio puede comenzar a causar daño al cuerpo, sea con lesiones crónicas o en términos de acortar la expectativa de vida.

Una revisión de estudios publicada en 2016 en *British Medical Journal* situaba los límites del ejercicio saludable entre 1,7 y 2,3 horas diarias de actividad física moderada o alrededor de una hora de actividad física intensa. La falta de descanso provocaría, entonces, problemas articulares y un exceso de radicales libres que acelerarían el envejecimiento celular.

Jugar el fútbol 75 minutos a la semana (repartidos en tres días) basta para obtener notables beneficios sobre la salud cardiovascular (matimix / Getty Images/iStockphoto)

“Lo que hemos visto en nuestro estudio es que la relación entre **ejercicio y beneficio para la salud** no es lineal de forma indefinida; no es cierto que a más actividad física más beneficios; hay un máximo a partir del cual el ejercicio ya no supone una ganancia en términos de salud cardiovascular”, resume Elosua.

Por otra parte, vale la pena recordar que la reducción de los riesgos cardiovasculares no es el único impacto positivo para la salud que tiene practicar ejercicio. Mantener una vida activa

también se ha asociado con una mejora de la cognición y un **menor riesgo de depresión**, con menos riesgo de sufrir algunos tipos de **cáncer** como el de mama, vejiga, endometrio, colon...; con una mejora de la calidad y cantidad de sueño, con una mejor salud ósea, con menos **sobrepeso y obesidad**, con menos **ansiedad** y menor riesgo de caída a edades avanzadas, entre otros aspectos positivos.

“La relación entre ejercicio y beneficio para la salud no es lineal de forma indefinida”

ROBERTO ELOSUA Investigador IMIM, CIBERCV y profesor medicina UVic-UCC

Cargando siguiente contenido...