Un estudio vincula la inactividad física a un mayor riesgo de morir por COVID-19

Un nuevo estudio publicado en la revista **British Journal of Sports Medicine**, vincula la inactividad física a una mayor probabilidad de sufrir síntomas graves y de morir debido a la enfermedad por COVID-19, sólo siendo superado por otros factores de riesgo como tener una edad avanzada o tener un historial de trasplante de órganos.

El grupo de investigación, liderado por **Robert Sallis**, del centro médico **Kaiser Permanente de California** (Estados Unidos) analizaron datos de 48.440 ciudadanos que padecieron COVID-19 entre enero y octubre de 2020, para poder saber si existía una relación entre la falta de ejercicio y los ingresos hospitalarios, gravedad de la enfermedad y fallecimientos.

Este grupo de ciudadanos tenía una media de edad de 47 años, siendo un 62% mujeres. Además, los autores señalan que todos padecían de sobrepeso. La mitad de los pacientes no tenía ninguna patología previa, un 18% sólo tenía una y un 32% tenía dos o más.

Todos ellos fueron clasificados según su nivel de actividad física, distinguiéndose entre

“inactivos”, los que hacían menos de 10 minutos de ejercicio semanales; “un poco inactivos”, los que realizaban menos de 149 minutos semanales y “activos” aquellos que hacían más de 150 minutos semanales. Atendiendo a esta clasificación, el 7% de ellos se consideraban activos, el 15% inactivos, y el resto un poco activos.

Los autores observaron que las personas inactivas tenían el doble de probabilidad de ser ingresadas por COVID-19 que las personas activas, y además tenían 2,5 veces más riesgo de morir por la enfermedad y un 73% más de probabilidades de requerir cuidados intensivos.

Si comparamos el grupo de personas inactivas con el grupo de personas un poco activas, los inactivos tenían un 20% más de riesgo de hospitalización, un 10% más de necesitar atención intensiva y un 32% más de riesgo de fallecimiento.

Por tanto, los autores concluyen que los pacientes que han sido inactivos los dos años anteriores a la pandemia, tenían más riesgo de ser hospitalizados, requerir cuidados intensivos o morir, en comparación con aquellos que sí tenían una vida activa.

Además, en este estudio, como factor de riesgo de enfermedad de gravedad por COVID-19, la inactividad física estaba por delante de factores como la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, y sólo ha sido superada por una edad avanzada y un historial de trasplante de órganos.

Los autores señalan que se necesitan más estudios para verificar estos datos y más concreción en cuanto a tipo de actividad física, pero subrayan que este estudio es suficiente para concluir que el ejercicio físico puede ser muy beneficioso para reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la COVID-19. Por tanto, recomiendan a las autoridades sanitarias que promuevan la actividad física regular entre la población.

Fuente: **20 minutos**

Fecha de publicación: 14 de abril de 2021

Acceder a la noticia original >>>

New Health Foundation

AEDESA
https://www.aedesa.org/
info@aedesa.org

Link to Original article: http://www.aedesa.org/noticias/un-estudio-vincula-la-inactividad-fisica-a-un-mayor-riesgo-de-morir-por-covid-19?elem=261317