

Hacer deporte 30 minutos al día aumenta el efecto de la vacuna hasta en un 40%



Un nuevo estudio, dirigido por el catedrático Sebastien Chastin, de la Caledonian University (Glasgow), y publicado en la revista **Sports Medicine**, ha encontrado que la actividad física regular puede **aumentar la eficacia de las vacunas hasta en un 40%**. Además, también se ha evidenciado que la práctica de actividad física **reduce el riesgo de muerte por enfermedades infecciosas en un 37%**, y **reduce la posibilidad de contraer la COVID-19 en un 31%**.

Para este artículo, se han recopilado 16.698 estudios epidemiológicos de todo el mundo, entre los años 1980 y 2020. El equipo está formado por numerosos investigadores internacionales, como inmunólogos y epidemiólogos del University College London (UCL) y de la Universidad de Gante (UGent) de Bélgica, junto con un científico de la Universidad de Cádiz, en España, especializado en Ejercicio y Salud; y un consultor de Salud Pública del NHS Lanarkshire (NHSL).

Los resultados del estudio han evidenciado que la práctica de 30 minutos de actividad física, durante cinco días a la semana, o bien 150 minutos semanales, en los que se roce el “umbral anaeróbico” (intensidad media); pueden tener un gran impacto en la inmunidad frente a enfermedades infecciosas como la COVID-19. Algunos ejemplos de este tipo de ejercicios pueden ser caminar rápido, correr, montar en bicicleta o hacer ejercicios de fortalecimiento muscular (carga moderada).

Por tanto, siguiendo la pauta de realizar 30 minutos diarios de actividad física moderada, se puede reducir el número de personas que contraen la COVID-19, y que fallecen por ella. Esta mayor inmunidad frente a enfermedades infecciosas ocurre porque el ejercicio regular a intensidad anaeróbica aumenta el número de células inmunitarias en el cuerpo, en la primera línea de defensa, que es la capa de anticuerpos de la mucosa; células encargadas de identificar agentes patógenos extraños, sin deprimir el resto del sistema inmunitario.

De igual manera ocurre con la vacunación, ya que la práctica de actividad física regular aumenta la potencia de la misma. Por tanto, los investigadores recomiendan adoptar un programa de actividad física de 12 semanas antes de la vacunación, lo que podría suponer que la inmunización fuera entre un 20% y un 40% más eficaz. Asimismo, instan a los responsables políticos a unirse al fomento y el apoyo de la actividad física y del sector deportivo, para poder convertirse en una gran herramienta para la mejora de la salud pública.

Por último, recomiendan también a la población general a incluir la actividad física en sus rutinas diarias, para poder combatir mejor tanto la COVID-19 como otras enfermedades.

Fuente de la noticia: **SportLife**

Fecha de publicación: 10 de mayo de 2021

Referencia bibliográfica del estudio: Chastin, S.F.M., Abaraogu, U., Bourgois, J.G. et al. (2021) ‘Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis’. *Sports Med.* <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>

[Acceder a la noticia original >>>](#)

New Health Foundation



With the support of the
European Commission
of the European Union

AEDESA

<https://www.aedesa.org/>

info@aedesa.org

Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/hacer-deporte-30-minutos-al-dia-aumenta-el-efecto-de-la-vacuna-hasta-en-un-40?elem=264137>