30 minutos de ejercicio al día puede reducir un 16% el riesgo de muerte

Según un estudio del CIBER de Enfermedades Cardiovasculares y del CIBER de Epidemiología y Salud Pública, realizar ejercicio durante al menos 30 minutos diarios puede reducir el riesgo de mortalidad en un 16%. Además, los autores señalan que si este tiempo de ejercicio se multiplica por cuatro, se obtienen los máximos beneficios.

Esta recomendación equivale a la que ofrece la Organización Mundial de la Salud (OMS), de 150 minutos de actividad física moderada a la semana, o 75 minutos de actividad física vigorosa semanal. Además, este tiempo también contribuye a reducir un 27% el riesgo de mortalidad cardiovascular y un 12% el riesgo de accidentes cardiovasculares.

En este estudio se ha trabajado con un seguimiento de 11.158 personas durante más de 7 años, procedentes del estudio REGICOR (Registre Gironí del Cor). Los datos de los participantes, los cuales oscilaban entre los 25 y 79 años, se recogieron mediante cuestionarios validados.

Los resultados de este estudio indican que la práctica de actividad física moderada-vigorosa se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares (12%) y de mortalidad (16%). Además, el beneficio ya se empieza a observar con dosis pequeñas de actividad física.

Se calcula que la falta de actividad física es directamente responsable del 6% de las enfermedades cardiovasculares, del 7% de la diabetes y del 9% de la mortalidad

prematura. Además, uno de cada cuatro adultos europeos no sigue las recomendaciones de la OMS y, en el caso de España, llega al 35%.

Por ello, Roberto Elosua, jefe de grupo del CIBERCV, apunta la importancia de promover un estilo de vida saludable, que incorpore la práctica de actividad física para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Además, recuerda que esto implica el compromiso de los organismos e instituciones públicas, para facilitar a la población el acceso a entornos donde puedan realizar estas actividades, tanto en entornos urbanos como rurales.

Fuente: Munideporte.com

Fecha de publicación: 09/10/2020

Más información:

New Health Foundation
www.new-health.eu
info@new-health.eu

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

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/30-minutos-de-ejercicio-al-dia-puede-reducir-un-16-el-riesgo-de-muerte?elem=176588