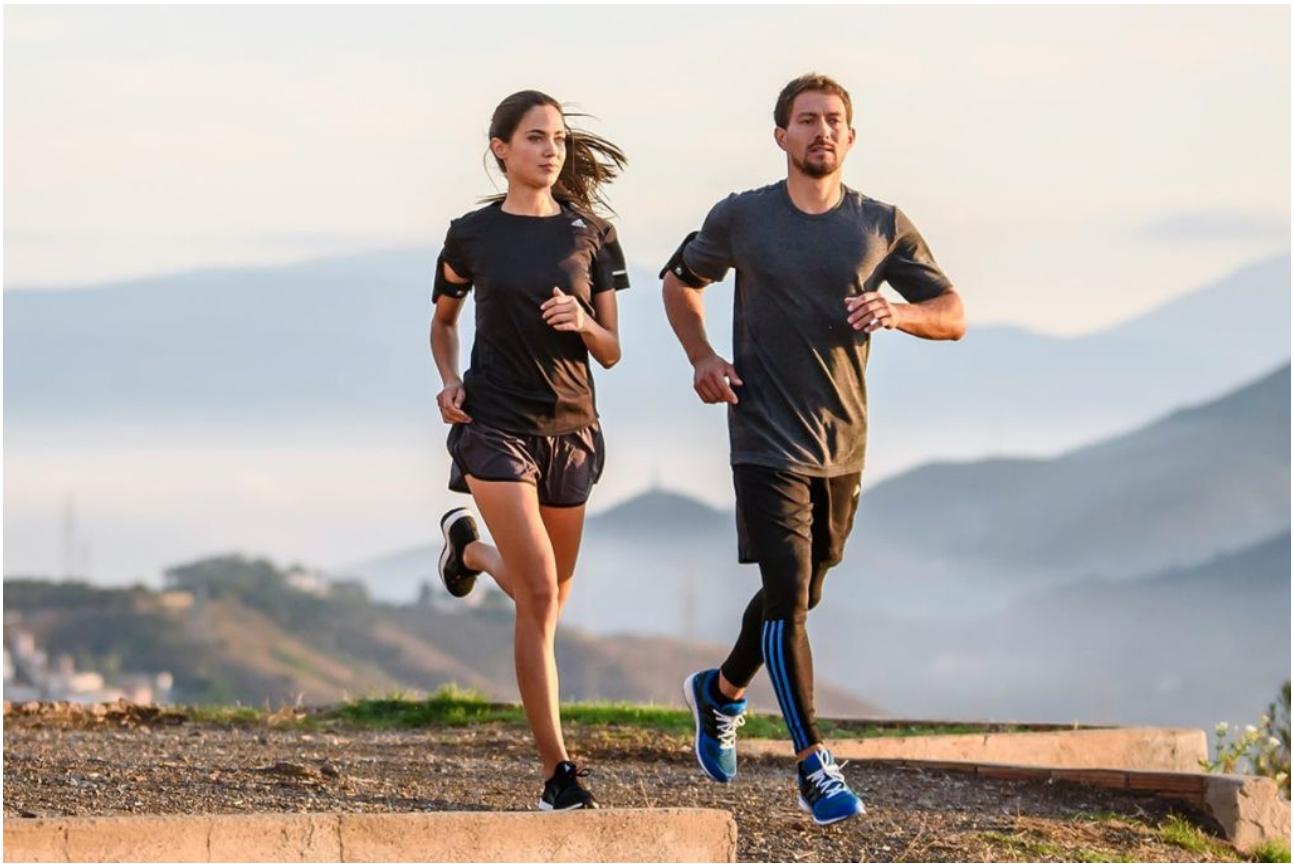
Deporte, ejercicio físico y beneficios cardiovasculares



Según un estudio publicado en **PLOS Medicine**, de la **Universidad de Oxford**, Reino Unido, la actividad física no sólo se asocia con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sino que además no existe un umbral para dicha asociación, es decir, **el riesgo más bajo de enfermedad cardiovascular se observa en mayor medida cuanto más activos sean los sujetos**.

Señalan que existe una asociación inversa entre la actividad física y la aparición de enfermedades cardiovasculares, aunque todavía no se sabe con exactitud el rango de esta asociación.

Este estudio se ha realizado sobre una muestra de 90.211 participantes sin enfermedad cardiovascular previa, entre 2013 y 2015, los cuales aceptaron usar un acelerómetro para medir su nivel de actividad física durante 7 días.

Los participantes que quedaron en la categoría más baja eran fumadores, tenían un Índice de Masa Corporal y proteína C reactiva más altos, y se les diagnosticaba hipertensión con mayor frecuencia. Se diagnosticaron 3.617 casos de enfermedad cardiovascular durante una media de 5,2 años de seguimiento.

Se dividió a los participantes en cuartiles, los cuales cuanto más crecientes, menos probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular. "Por ejemplo, en comparación con aquellos en el cuartil más bajo, aquellos en el segundo cuartil de ejercicio de intensidad moderada tenían un 71% de probabilidades de ser diagnosticados con enfermedad cardiovascular, los del tercer cuartil tenían un 59% como probable y aquellos en el cuartil más alto tenían un 46% de probabilidad", explican los autores.

Los autores del estudio resaltan la enorme utilidad del estudio, observando que la actividad física es incluso más importante para la prevención de enfermedades cardiovasculares que lo que ya se pensaba.

Fuente: **Redacción Médica**.

Fecha de publicación: 12 de enero de 2021

Acceder al artículo original >>>

New Health Foundation

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

Link to Original article: https://www.aedesa.org/noticias/deporte-ejercicio-fisico-y-beneficios-cardiovasculares?elem=222820