



Vigo ▾ Deportes ▾ Cultura ▾ Comarcas

Opinión Salud Solidaridad Viajes



martes, 7 de mayo de 2024

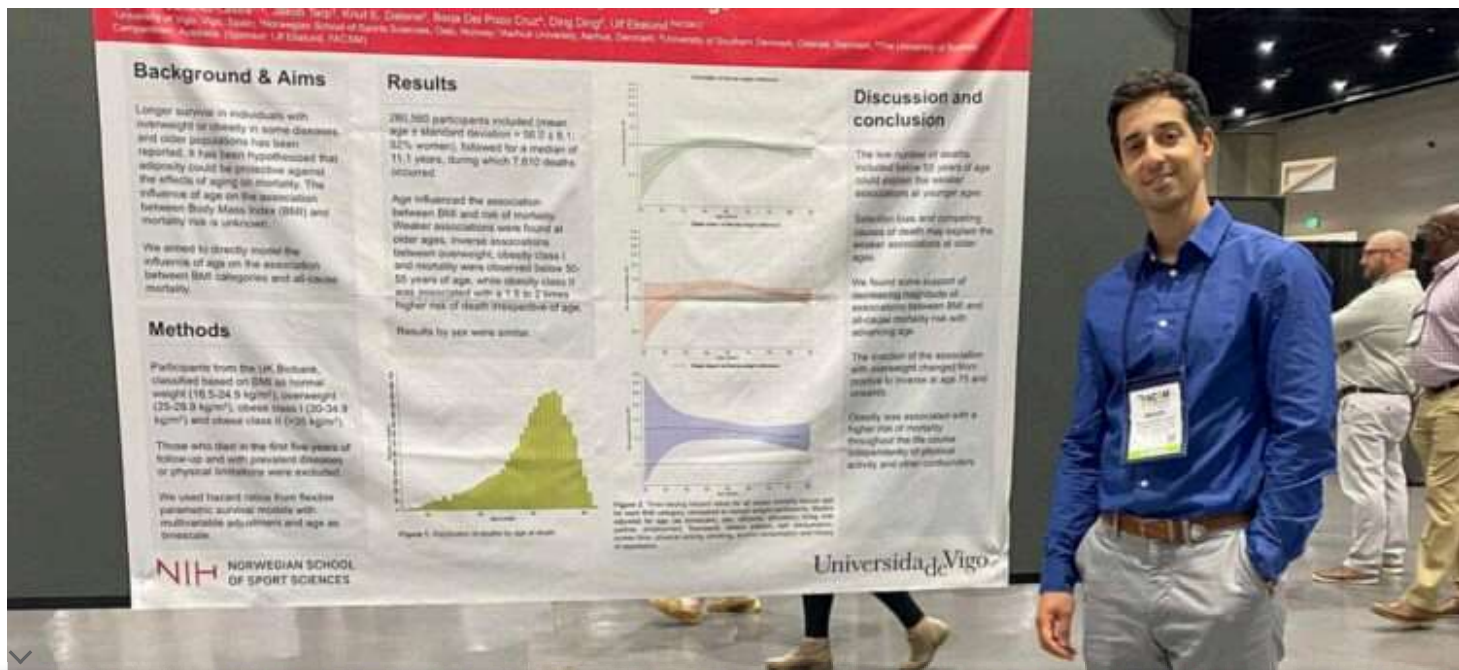


Tendencias Gastronomía Motor

# Ocho horas de actividad física moderada por semana para reducir problemas cardiovasculares

Sánchez Lastra, investigador del IISGS, publica en el British Journal of Sports Medicine un estudio que relaciona la actividad física en personas con obesidad abdominal con la reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares

por Redacción — 07 de May, 2024 en Salud



Anuncios Google

Enviar comentarios

¿Por qué este anuncio? ▸



Alentar a las personas a participar en una actividad física de intensidad vigorosa —como subir unas escaleras a un ritmo rápido— durante períodos cortos en la mayoría de los días de la semana, parece ser una estrategia prometedora para contrarrestar los efectos de la obesidad abdominal en la incidencia y mortalidad por enfermedad cardiovascular en personas adultas de mediana edad.

Esta es la tesis principal que se puede extraer de los resultados obtenidos por **la investigación liderada por Miguel Adriano Sánchez Lastra**, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Vigo (en la que también es profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y Deporte, en el Campus de Pontevedra) e investigador del Grupo Bienestar y Movimiento “Well Move” del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

Este estudio, que **fue publicado en la prestigiosa publicación científica especializada British Journal Sports Medicine**, fue realizado por el citado investigador y otros miembros de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte (en Oslo), en la que Sánchez realizó parte de su post-doctorado, así como del Instituto Noruego de Salud Pública y de la Universidad de Sydney (Australia).

Las **enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte en el mundo**, aunque en gran medida pueden prevenirse a través de factores de riesgo modificables como son: eliminar el consumo de tabaco y alcohol, una buena alimentación, evitar la obesidad y realizar actividad física.

Centrándose en la obesidad, el artículo propuesto por Miguel Adriano Sánchez Lastra se basa en la evidencia previa que establece que muchas de estas ECV relacionadas con la obesidad dependen de la distribución de la grasa corporal, de forma que una persona con mayor adiposidad abdominal tiene un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad por ECV.

Según estudios previos, como se menciona en el trabajo, “esta asociación está mediada en gran parte por la alteración del metabolismo de la glucosa y los lípidos, que de manera frecuente se observa con un aumento de la deposición de la grasa ectópica. Conductas relacionadas con el estilo de vida, como la actividad física, reducen el riesgo de ECV a través de las mismas vías metabólicas”.

## La actividad física como aliada

Esta conclusión obtenida por los autores de este estudio se traduce en que **“con, aproximadamente, 500 minutos de actividad física de intensidad, por lo menos, moderada (cómo caminar a ritmo rápido) o 30-35 minutos de actividad física de intensidad vigorosa (cómo subir escaleras a ritmo rápido) por semana, compensaron la asociación de obesidad abdominal con la incidencia de ECV”**.

Para la realización de este estudio, se tomaron los datos pertenecientes al biobanco del Reino Unido de más de 70 mil participantes (56,4% mujeres) de una edad entre 37 y 73 años (edad media, 61,6 años) con evaluaciones realizadas entre 2006

asociada a un mayor riesgo de ECV, y con mayor incidencia en aquellos con bajos niveles de actividad física de intensidad vigorosa.

Sin embargo, en aquellos participantes con obesidad abdominal que alcanzaban aproximadamente 500 minutos por semana de intensidad de moderada a vigorosa y aproximadamente 30-35 minutos de actividad física de intensidad vigorosa, el riesgo de tener un diagnóstico o fallecimiento por ECV no fue mayor que en aquellos sin obesidad abdominal”.

## Repercusión en el extranjero

Esta publicación en el British Journal of Sports Medicine, tal vez la publicación científica más relevante en lo relacionado con la investigación médica en el ámbito de la actividad física y el deporte, tuvo su repercusión en la prensa más próxima a la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte, de Oslo, teniendo una amplia difusión en la prensa del norte de Europa, publicándose en algunos de los diarios de mayor difusión de Noruega (Verdens Gang) y Suecia (Aftonbladet).

**Tags:** actividad física ECV enfermedades cardiovasculares investigación sanidad Universidade de Vigo UVigo UVigoé

### Relacionados

---

SALUD

**La Xunta saca a concurso por 13,5 millones el transporte en ambulancia no urgente del área de Vigo**

LOCAL

**La Policía Nacional abre sus instalaciones a alumnos de la UVigo**

SALUD

**Vigo Contra el Cáncer busca un proyecto de investigación al que donar lo que recaude este año**

LOCAL

**Homenaxe na UVigo a José Pazos, un dos impulsores da Escola de Enxeñaría de Telecomunicación**

ECONOMÍA

**Trabajadores de Ambulancias do Atlántico reclaman el «rescate» del servicio**

SALUD

**Estudio pionero de la UVigo y Avempo para mejorar la calidad de vida de personas con esclerosis múltiple a**