

Un poco de ejercicio ya es bueno para el corazón

- Una revisión constata que 20 minutos diarios de ejercicio genera beneficios
- Si la actividad es mayor, la reducción del riesgo cardiovascular también lo será

Cristina de Martos | Madrid. **02/08/2011**

Mejor poco que nada. Esa es la conclusión de un estudio que ha analizado los efectos cardioprotectores del ejercicio y que ha determinado que realizar alguna actividad física, aunque sea pequeña, ya es útil para reducir el riesgo de enfermedad coronaria. Este beneficio, además, aumenta a medida que se realiza más y más deporte.

No es nada nuevo: hacer ejercicio es bueno para el corazón y protege frente a la aparición de enfermedades como la aterosclerosis. Muchos estudios han analizado los beneficios de la actividad física y han establecido una reducción del riesgo coronario del 20%-30% en aquellas personas que tienen una vida activa.

"Sin embargo, **ningún trabajo ha establecido medidas cuantitativas del ejercicio necesario para que disminuya este riesgo**", apuntan los autores de esta investigación, publicada en la revista '[Circulation](#)'. Para determinar esta cantidad, revisaron los resultados de 33 estudios que habían analizado el tiempo libre dedicado al deporte y su relación con el riesgo coronario.

Más llamativo en las mujeres

"Un poco de ejercicio es bueno, pero más es mejor", ha subrayado Jacob Sattelmair, del departamento de epidemiología de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, que ha dirigido la revisión. "Realizar 150 minutos de ejercicio a la semana es beneficioso, pero 300 minutos por semana le darán aún más beneficios".

Según sus resultados, "la mayor parte de las actividades analizadas estaba asociada con una disminución significativa del riesgo de enfermedad coronaria, que varió del 6% al 51%". Además, aquéllos que realizaban 150 minutos a la semana de ejercicio de intensidad moderada -el mínimo estipulado en las guías para obtener algún beneficio para la salud- tenían un 14% menos de riesgo. Los que dedicaban el doble de tiempo tenían una reducción del 20%.

El efecto del deporte sobre el riesgo cardíaco fue mayor en las mujeres que en los hombres. Un nivel básico de ejercicio (150 minutos semanales) supone una disminución del 20% en el riesgo coronario para ellas, frente al 9% registrado en los varones. Con un nivel avanzado de actividad física (300 minutos/semana), la reducción se situó en el 28% y el 18%, respectivamente.

Estos resultados "corroboran lo establecido en las guías federales [de actividad física]", ha destacado Sattelmair. También ponen de manifiesto que incluso realizando menos ejercicio del recomendado se pueden obtener beneficios para el corazón.