

CAMINAR SÓLO UNA HORA SEMANAL REDUCE EL RIESGO CORONARIO

EL MUNDO, 24/03/01

PATRICIA MATEY

Un nuevo estudio demuestra que las mujeres que andan 60 minutos a la semana reducen a la mitad el riesgo de sufrir del corazón en comparación con las que no caminan regularmente, incluso si fuman, tienen sobrepeso o colesterol alto.

Con un esfuerzo mínimo las mujeres pueden tener una gran compensación. Un estudio, publicado en el último JAMA, acaba de demostrar que basta con caminar tan sólo una hora a la semana, sin importar la velocidad, para reducir significativamente el riesgo de enfermedad coronaria, la primera causa de muerte en el sexo femenino en los países desarrollados.

I-Min Lee y sus colaboradores, del Brigham and Women's Hospital y de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (ambos en Boston, EEUU), han llegado a esta conclusión tras realizar un [estudio](#) a lo largo de cinco años con 39.372 enfermeras sanas de 45 años o más, de EEUU y Puerto Rico, que fueron invitadas a participar en la investigación conocida como Women's Health Study.

Al inicio del trabajo, ninguna padecía enfermedad coronaria, cerebrovascular o cáncer y todas rellenaron cuestionarios sobre la actividad física que practicaban (correr, bicicleta, ejercicios aeróbicos, danza, yoga, tenis, entre otros) y el tiempo que dedicaban a ella.

«Como andar es una de las actividades placenteras más populares entre las mujeres activas, esta práctica se examinó de forma específica en su relación con la enfermedad cardiovascular», explican los autores.

Relación gasto de energía - riesgo de patología coronaria

En el estudio se analizó el gasto de energía (número de kilocalorías quemadas a la semana) y su relación con la patología coronaria, entre las mujeres sanas y entre aquellas con más riesgo de sufrir del corazón debido a factores de riesgo como niveles de colesterol elevados, sobrepeso o tabaquismo.

El dato más significativo del trabajo es que aquéllas que andaban una hora a la semana (4,8 kilómetros a los 60 minutos) tenían la mitad de riesgo de enfermar del corazón que las que no caminaban regularmente. Además, este tipo de ejercicio reducía las probabilidades de padecer enfermedad coronaria, incluso entre las que poseían factores de riesgo, como por ejemplo, fumar.

También constata que las mujeres que realizaban actividades más vigorosas y gastaban entre 600 y 1.499 kilocalorías a la semana tenían un riesgo mucho más bajo de sufrir enfermedad cardiovascular que las féminas menos activas. Niveles más elevados de gasto energético no supusieron, en cambio, una reducción adicional del riesgo de sufrir patología cardíaca.