

# El efecto del ejercicio depende de la cantidad de actividad realizada

---

- Un estudio ha demostrado que cuanto más actividad mejor forma física
  - El beneficio para la salud se consigue incluso con un nivel de ejercicio bajo
- 

Carrera de la Mujer 2007 en Madrid (Foto: Alfredo Merino | EL MUNDO)  
Actualizado miércoles 16/05/2007 CRISTINA DE MARTOS (elmundo.es)  
MADRID.- Un estudio ha demostrado que el beneficio del ejercicio depende de la dosis. Incluso realizando una actividad física moderada o leve se consiguen mejoras en la salud.

Estar en baja forma predispone a una muerte prematura y la única solución es hacer ejercicio. Las recomendaciones de las sociedades médicas han ido cambiando con el paso de los años, aumentando los minutos diarios que aconsejan a los ciudadanos. Así, en los 80 aconsejaban 20 minutos tres días por semana, en los 90 se pasó a 30 minutos la mayoría de los días y en el año 2000 se recomendaba al menos 60 minutos de actividad física diaria.

El propósito es **reducir el riesgo cardiovascular y el de otras enfermedades crónicas**, ya que diferentes estudios han mostrado la relación entre el ejercicio y los beneficios para la salud. Sin embargo, y a pesar de esos consejos, no se sabía si ese efecto beneficioso ocurría con una dosis pequeña de ejercicio ni si un nivel elevado de actividad podría estar contraindicado.

El estudio DREW, presentado en la revista 'JAMA', ha analizado el efecto del ejercicio en mujeres posmenopáusicas, sedentarias y con sobrepeso u obesidad, además de comprobar si sus consecuencias dependen de la cantidad de ejercicio que se realiza.

## Beneficios en función de la dosis

Las 464 voluntarias reclutadas se dividieron en cuatro grupos, uno de control en el que las mujeres debían continuar con su vida normal, y tres a los que se les puso un plan de actividades con un gasto energético de 400, 800 y 1.200 calorías a la semana, es decir, ejercicio a un 50%, un 100% y un 150% de lo recomendado por los especialistas.

Las participantes tenían entre 45 y 75 años, un índice de masa corporal entre 25 y 43. El estudio se prolongó durante seis meses y el ejercicio se practicó al 50% de las posibilidades máximas de cada mujer. El tiempo medio de ejercicio semanal fue de 72,2 minutos en el grupo de menor

gasto energético, 135,8 en el de medio gasto y 191,7 en el de máximo consumo.

Tal y como se esperaba, **la forma física de las mujeres que se ejercitaban mejoró** en comparación con las del grupo control. La capacidad pulmonar y cardiaca aumentaron tras los seis meses de entrenamiento y lo hicieron, cosa desconocida hasta ahora, de forma proporcional a la cantidad de ejercicio practicado.

Por ejemplo, el volumen máximo de oxígeno (la cantidad de oxígeno que puede transportar nuestro organismo en un minuto) se incrementó en un 4,2%, un 6,0% y un 8,2% de media en cada grupo.

Pero según los autores, "el hallazgo más sorprendente [de su trabajo] puede que sea que una actividad física con un gasto energético de 400 calorías semanales [sólo 72 minutos] se asoció a una mejora significativa de la forma física comparado con las mujeres del grupo control" <.

Hacer ejercicio también contribuyó a **reducir el perímetro abdominal**, una variable clínicamente relevante ya que está asociada con la resistencia a la insulina, la diabetes y el síndrome metabólico entre otras patologías.

El peso, el índice de masa corporal y la tensión arterial no sufrieron modificaciones relevantes. No obstante, los autores subrayan que el estudio no estaba dirigido a que las participantes adelgazaran y debido a que no se notó un efecto sobre el peso esto puede ser la causa de que la tensión arterial no cambiara.

Aunque los datos muestran que los efectos positivos del ejercicio aparecen ya cuando se practica solo durante 72 minutos semanales, advierten que **no recomiendan disminuir el umbral mínimo actual** de 150 minutos a la semana.

En un editorial sobre este trabajo, I-Min Lee, especialista en medicina preventiva de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, subraya la importancia de estos resultados al proporcionar información sobre la relación dosis-respuesta entre el ejercicio y la forma física.

Como subraya este experto, los resultados pueden animar a muchas personas que se excudan en la falta de tiempo para no hacer ejercicio.

"Esto puede resumirse tanto a médicos como pacientes como 'Incluso un poco es bueno'; mucho más puede ser mejor".

---