

## Con 15 minutos diarios de actividad física se pueden ganar tres años de vida

EFE. Redacción Internacional 16/08/2011. En heraldo.es

Por cada quince minutos diarios adicionales de ejercicio el riesgo de muerte se reducía en un 4 por ciento y el de morir de un cáncer en un 1 por ciento, independientemente de la edad, del sexo y de que se tuvieran problemas cardiovasculares.

Quince minutos diarios de actividad física reducen el riesgo de muerte en un 14 por ciento y aumentan la expectativa de vida en tres años, según un estudio realizado en **Taiwán**.

El estudio, publicado en internet por la revista '**The Lancet**', se realizó con más de 400.000 participantes que fueron seguidos durante una media de ocho años, entre 1996 y 2008.

Su finalidad era averiguar si un nivel de ejercicio menor a los 150 minutos semanales recomendados podía tener beneficios para la salud.

Si los individuos inactivos practicaran un poco de ejercicio cada día «se pospondrían una de cada seis muertes», fue la conclusión de sus autores, encabezados por los doctores Chi-Pang Wen, del Instituto Nacional de Investigación de la Salud de Taiwán, y Jackson Pui Man Wai, de la Universidad Nacional del Deporte de Taiwán.

Los investigadores dividieron a los participantes en cinco categorías según el volumen de ejercicio practicado: inactivos o de actividad baja, media, alta o muy alta.

Comparados con los inactivos, los pertenecientes al grupo de baja actividad, que se ejercitaban una media de 92 minutos a la semana -unos 15 minutos diarios- tenían un riesgo de mortalidad por cualquier causa un 14 por ciento menor, un riesgo de mortalidad por cáncer un 10 por ciento menor y de media una expectativa de vida de tres años más, según el estudio.

Y por cada quince minutos diarios adicionales de ejercicio el riesgo de muerte se reducía en un 4 por ciento y el de morir de un cáncer en un 1 por ciento, independientemente de la edad, del sexo y de que se tuvieran problemas cardiovasculares.

«Saber que tan sólo 15 minutos diarios de ejercicio puede reducir sustancialmente el riesgo de un individuo de morir puede animar a muchas más personas a incorporar una pequeña cantidad de actividad física en sus ajetreadas vidas», señalan en un comentario adjunto los doctores canadienses Anil Nigam y Martin Juneau, del Instituto del Corazón de Montreal y de la Universidad de Montreal.