

El ejercicio, la 'píldora' para vivir más y mejor

La investigación sobre las consecuencias que tiene la práctica del ejercicio físico para la salud humana aumenta cada año. Los últimos resultados indican que las mujeres de mediana edad son más felices si practican ejercicio moderado, además un poco de deporte reduce el riesgo de padecer enfermedades y de morir.

MANUEL PORTOLÉS. Levante-emv.com Viernes 07 de octubre de 2011

Investigadores de la Penn State University (Pensilvania, EE.UU) han estudiado en mujeres entre 40 y 60 años de edad (sin terapia hormonal) los efectos que tienen para la salud la práctica de ejercicio físico moderado o intenso; y concluyen que las mujeres de mediana edad son más felices, tienen más energía y confianza, y menos tristeza y ansiedad, si hacen ejercicio moderado. Pero, ¿qué ejercicios son considerados moderados? caminar de manera vigorosa (sin detenerse), bailar, ir en bicicleta por terrenos con pequeños desniveles, remar en canoa, arreglar el jardín o podar los arbustos y pequeños árboles, y deportes como el tenis (en versión dobles), gimnasia en el agua, voleibol... es decir, realizar actividades que nos permiten mantener una conversación, mediante frases cortas (sin ahogarse), con los compañeros de deporte y a la vez continuar practicando ejercicio. Los científicos que vigilaron la duración e intensidad de los ejercicios en las mujeres y utilizaron acelerómetros para controlar el gasto energético, han indicado que aquellas señoras que hicieron ejercicio intenso tuvieron menos beneficios en el estado anímico que las sí efectuaron ejercicios.

Por otro lado, investigadores daneses comunican en la reunión anual de la European Society of Cardiology que los ciclistas varones de su país con niveles altos de intensidad sobre la bicicleta vivían 5 años más que los que mantenían una actividad baja, y aquellos con intensidad moderada o media también vivían casi 3 años más; en cambio, el grupo de damas solo añadió 4 años a la vida por pedalear con cierta intensidad, y si lo hicieron moderadamente sumaron algo más de 2 años, en comparación a sus compañeras con baja actividad física. Los autores recomiendan que las personas adultas hagan media hora o más de actividad física moderada en su tiempo libre, todos los días de la semana. Otra prueba más de que con el consumo de «píldoras» de ejercicio podemos alargar nuestra vida.

Un experimento realizado en la Universidad de Duke (EE.UU), que publica este mes la revista American Journal of Physiology, demuestra en adultos de 18 a 70 años de edad, que el ejercicio aeróbico es mucho mejor que el entrenamiento de resistencia para perder la grasa abdominal (visceral y hepática), una grave amenazada para la salud cardiovascular, para la diabetes y algunos tipos de cáncer. Es decir, que es preferible trotar (19 kilómetros por semana) que levantar pesas (tres series de 12 repeticiones por semana) para reducir este tipo de grasa; los trotadores, que solo alcanzaron el 80 % de la tasa cardíaca máxima, mejoraron sus niveles de insulina, enzimas hepáticas y triglicéridos, entre otras ventajas. Además, el ejercicio aeróbico quemó un 67 % más de calorías que el entrenamiento de resistencia, e incluso si se sumaban ambos ejercicios no se mejoraban los beneficios obtenidos con el ejercicio aeróbico en solitario.

También, hace unas semanas en la revista The Lancet, se publicó un estudio que indicaba que un poco de ejercicio al día (15 minutos) reduce el riesgo de enfermedad e incluso de muerte; el análisis fue realizado, sobre 400.000 individuos (a los que

vigilaron durante ocho años), por los Institutos Nacionales de Investigación de Salud en Taiwán. Los resultados, al comparar las personas tipo sillónbol inactivas (mujeres y hombres) con las que tenían una actividad baja respecto al ejercicio (92 minutos/semana), demuestran que éstos últimos tenían una disminución en su probabilidad de morir, por cualquier causa, del 14 % (y respecto al cáncer un 10 %), y una esperanza de vida mayor, tres años más de promedio. Pero si las personas practicaban algo más de 15 minutos de ejercicio al día, los porcentajes mencionados mejoraban, 18 % menos en la probabilidad de morir por cualquier causa y un 11 % por cáncer.

Los investigadores indican que la recomendación actual, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las personas adultas, es la práctica de 150 minutos de actividad física a la semana. Pero, los nuevos resultados indican que con menos de ese tiempo (15 minutos/día, 105 minutos/semana) se siguen obteniendo beneficios considerables para la salud.

Otro estudio reciente, aparecido en *Journal of Applied Physiology*, y que analiza a su vez los resultados de un centenar de publicaciones, concluye que el ejercicio aeróbico como el estrenamiento en fuerza son esenciales para que el cerebro se desarrolle y se mantenga agudo.

Los datos cantan, el ejercicio se convierte en una de las medicinas (píldoras de 15 minutos/día) de mayor éxito, y baratas, en esta segunda década del siglo XXI. Ya saben, calzen zapatillas y a trotar.