

Cómo influye el ejercicio físico en la esperanza de vida

Correr de forma moderada un par de veces por semana ayuda a aumentar la esperanza de vida en casi 6 años más

- Por NÚRIA LLAVINA RUBIO
- 28 de mayo de 2012
- <http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2012/05/28/209758.php#.T8mwMd34I1o.twitter>

Una carrera a la semana de una o dos horas es el tiempo necesario para que la actividad física tenga, además de los beneficios conocidos, un valor añadido: alargar la esperanza de vida. Este hallazgo se suma a muchos otros que relacionan los buenos hábitos de vida con un aumento de la longevidad, sobre todo, porque previenen enfermedades a largo plazo que provocan altos índices de mortalidad. En este artículo se muestra que correr de forma moderada y seguir hábitos de vida saludables ayudan a [vivir más y mejor](#).

Una carrera de una o dos horas a la semana aumenta la esperanza de vida en 6,2 años en hombres y en 5,6 años en mujeres. Estos son los datos del estudio "Copenhagen City Heart" presentado recientemente en Dublín en el congreso EuroPrevent 2012, impulsado por la Sociedad Europea de Cardiología. Esta investigación fue iniciada en 1976 y ha seguido a 20.000 hombres y mujeres de entre 20 y 93 años. Como afirman los autores, no es necesario demasiado esfuerzo para observar un claro beneficio. **Este tiempo (hora o dos horas) a la carrera debe realizarse a ritmo suave o intermedio, hasta quedarse ligeramente agotado.**

Los investigadores compararon la mortalidad en 1.116 hombres y 762 mujeres corredores con individuos no corredores. Los resultados muestran que, en el periodo de seguimiento (un máximo de 35 años), se registraron 10.158 fallecimientos entre los individuos que no practicaban carrera y solo 122 entre los que sí lo hacían. El análisis mostró, además, que la práctica de la carrera disminuía el riesgo de fallecimiento en un 44% en ambos sexos.

El riesgo de fallecimiento entre los corredores se redujo en un 44% tanto en hombres como en mujeres

Lo curioso es que este beneficio en la longevidad se da en personas que realizan carrera moderada, pero no en las que practican el ejercicio de forma exagerada. Actualmente se sabe que la práctica excesiva de actividad física actúa como prooxidante. Así pues, debe realizarse con moderación. Otras investigaciones ya habían constatado que **el ejercicio aeróbico enlentece el proceso de envejecimiento al aumentar la densidad ósea.**

Beneficios de la carrera moderada sobre la salud

A corto plazo, la carrera moderada facilita la captación de oxígeno, aumenta la sensibilidad a la insulina, mejora los perfiles lipídicos, desciende la presión sanguínea, reduce la agregación plaquetaria y eleva la actividad fibrinolítica (cuya función es la descomposición normal de los coágulos).

A largo plazo, es probable que la mayor longevidad sea debida a la suma de otros beneficios más concretos. El ejercicio moderado previene a largo plazo el desarrollo de trastornos durante la vejez, como la osteoporosis. Mantener un peso corporal adecuado, además, favorece la prevención de enfermedades que provocan una gran mortalidad, como las dolencias de corazón provocadas por la obesidad o la diabetes. La actividad física moderada, asimismo, [fortalece el sistema inmunitario](#), al contrario de lo que ocurre con el ejercicio extremo, que produce el efecto contrario.

Ejercicio físico y otros hábitos saludables para vivir más

Pero no basta con realizar [actividad física](#). Esta es una de las conclusiones a la que llega un reciente estudio publicado en "Plos Medicine" y realizado por investigadores de la Universidad de Cambridge (Reino Unido) durante más de una década con 20.000 hombres y mujeres de entre 45 y 79 años. Según los autores, para un beneficio óptimo, hay que combinar el ejercicio con otras tres actividades: moderar la ingesta de alcohol, dejar de fumar y llevar una dieta rica en frutas y vegetales. Con ello podría alargarse la vida hasta 14 años. También dormir de forma adecuada puede ayudar a prevenir enfermedades a largo plazo. Y un hábito tan simple como lavarse los dientes es fundamental, puesto que la falta de higiene

dental se relaciona con el desarrollo de periodontitis y esta, a su vez, con un mayor riesgo cardiovascular.

Los expertos aconsejan cuidar también la vertiente psicológica de la persona para [alargar la longevidad](#): dar sentido y propósito a la vida, formar relaciones estables con familiares, amigos o compañeros de trabajo (el aislamiento social es un factor de riesgo de desarrollar enfermedades), [ejercitar el cerebro](#) o cultivar una actitud positiva, entre otras.

De la misma manera, es fundamental el descanso para una salud óptima. Según el Framingham Heart Study, las mujeres que se dan unas merecidas vacaciones solo cada seis años tienen más probabilidades de desarrollar una [enfermedad cardíaca](#) que quienes lo hacen dos veces al año.

Acudir al médico de familia con regularidad, no saltarse los controles rutinarios y, aunque parezca poco importante, prepararse para el retiro y la jubilación son otras de las recomendaciones de los especialistas. Aunque no es mayoritario, hay un grupo de futuros jubilados, según la revista "Anales de psicología", para los que la jubilación constituye una imposición y una pérdida de los más altos niveles de actividad. Y estos sentimientos pueden repercutir directamente en la salud.

GENES, HÁBITOS SALUDABLES Y LONGEVIDAD

No todos los trabajos realizados hasta ahora aseguran que una [vida saludable](#), basada en hábitos como el ejercicio, no fumar, beber alcohol de forma moderada o seguir una dieta equilibrada, garantice una larga vida. Así lo aseguran investigadores del Albert Einstein College of Medicine de la Universidad Yeshiva (EE.UU.), que han publicado un estudio en la revista "Journal of the American Geriatrics Society" que sugiere que la genética puede ser mucho más importante que el estilo de vida.

Los resultados del trabajo, realizado en casi 500 personas, mostraron que los individuos con una longevidad excepcional no tenían hábitos más saludables que los sujetos con los que fueron comparados en términos de índice de masa corporal, tabaquismo, actividad física o [dieta](#). Estudios previos realizados ya habían identificado variantes genéticas que parecen influir de forma directa en la longevidad de un hombre o una mujer. En opinión de los científicos, la investigación sugiere que las personas centenarias pueden poseer genes adicionales que ayudan a la longevidad y amortiguan los efectos nocivos de un estilo de vida poco saludable.

Los autores de la investigación, no obstante, subrayan que, si bien los "genes de la longevidad" pueden proteger de los malos hábitos, llevar un estilo de vida saludable es fundamental para la mayor parte de la población.