



► 19 Marzo, 2015



EL EXCESO DE EJERCICIO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD

El riesgo de muerte por infarto baja hasta un 65 por ciento en pacientes cardiovasculares que corren 48 kilómetros o caminan 74 a la semana, pero el beneficio cesa en el momento en el que se superan

EUROPA PRESS / MADRID

Hay una fuerte evidencia de la importancia de la actividad física regular, como caminar a paso ligero y correr, en el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades cardiovasculares y en la reducción del riesgo de muerte por otras patologías como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y el accidente ce-

rebrovascular. Sin embargo, un exceso de la actividad física, que se estima que realiza una de cada 20 personas, puede tener efectos perjudiciales para la salud.

Las Directrices de la Actividad Física para los estadounidenses recomiendan alrededor de 150 minutos por semana de ejercicio de intensidad moderada o 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa, pero hay una evidencia de un incremento de las muertes cardiovasculares en supervivientes de ataques cardíacos que hacen deporte en exceso, según concluye un nuevo estudio publicado en *Mayo Clinic Proceedings*.

Paul T. Williams, de la División de Ciencias de la Vida del Laboratorio Nacional Lawrence Berkeley, en Califor-

nias, Estados Unidos, y Paul D. Thompson, del Departamento de Cardiología del Hospital de Hartford, en Connecticut, Estados Unidos, analizaron la relación entre el ejercicio y las muertes relacionadas con la enfermedad cardiovascular en cerca de 2.400 sobrevi-

vientes de ataques cardíacos físicamente activos. Estos expertos realizaron un estudio prospectivo a largo plazo empleando las bases de datos de los *National Walkers and Runners Health Studies*. Su trabajo confirmaba informes anteriores que indican que los beneficios cardiovasculares de caminar y correr son equivalentes, siempre y cuando los gastos de energía sean los mismos, aunque caminar, en comparación con correr, necesita el doble de tiempo para quemar el mismo número de calorías.

EN SU JUSTA MEDIDA. Se observaron reducciones importantes dependientes de la dosis en las muertes por eventos cardio-

vasculares de hasta un 65 por ciento entre los pacientes que corrían menos 48 kilómetros o caminaban menos de 74 kilómetros por semana. Sin embargo, más allá de ese punto, se perdió gran parte del beneficio del ejercicio, en lo que se describe como un patrón de curva en J inversa.

«Los resultados sugieren que los beneficios de correr o caminar no se acumulan indefinidamente y que, por encima de cierto nivel, 48 kilómetros por semana corriendo, hay un aumento significativo del riesgo», afirman Williams y Thompson. Pero advierten de que su población de estudio fueron supervivientes de ataques cardíacos, por lo que los resultados no se pueden generalizar fácilmente a toda la población que realiza ejercicio en demasía.

En el mismo artículo, investigadores de España informan de que los atletas de élite (en su mayoría hombres) viven más que la población general, lo que sugiere que los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio, sobre todo en la disminución de las enfermedades cardiovasculares y el riesgo de cáncer, no se limitan necesariamente a dosis moderadas.

