



► 7 Abril, 2015



E.PRESS

Los beneficios de la actividad vigorosa se producen en hombres y mujeres de todas las edades

RECOMIENDAN UN RECONOCIMIENTO MÉDICO ANTES DE EMPEZAR A HACER DEPORTE

La actividad física vigorosa, clave para evitar una muerte temprana

La actividad física que hace que las personas resoplen y suden es clave para evitar una muerte temprana, según concluye un gran estudio australiano sobre los adultos de mediana edad y de edad avanzada. Los

autores vieron que el riesgo de mortalidad para quienes realizaron alguna actividad vigorosa fue entre un 9 y un 13 por ciento más bajo en comparación con quienes se ejercitan moderadamente.

EUROPA PRESS
 MADRID

Los investigadores siguieron a 204.542 personas durante más de seis años y los compararon con aquellos que se centran sólo en hacer una actividad moderada (como natación suave, tenis social o tareas del hogar) con los que realizan al menos alguna actividad vigorosa (como correr, ejercicios aeróbicos o tenis de competición). "Los beneficios de la actividad vigorosa se producen en hombres y mujeres de todas las edades y son independientes de la cantidad total de tiempo dedicado a la actividad física", afirma el autor principal, Klaus Gebel, del Centro de Prevención de Enfermedades Crónicas de la Universidad J. Cook, en Australia.

"Los resultados indican que si una persona es obeso y tiene enfermedad del corazón o diabetes, realizar alguna actividad vigorosa podría ofrecer beneficios significativos para la longevidad", afirma este experto. A ello, la coautora Melody Ding, de la

Escuela de Salud Pública de la Universidad de Sydney, añade que los resultados indican que las actividades vigorosas deberían fomentarse más en las guías clínicas y de salud pública.

El consejo actual de la Organización Mundial de la Salud y las

La inactividad es la causa principal de un 21-25% de los cánceres de mama y colon

autoridades de EEUU, Reino Unido y Australia es que los adultos practiquen al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 de actividad vigorosa por semana.

Reconocimiento

Con motivo del Día Mundial de la Actividad Física y el Deporte, que se celebró ayer, el coordina-

dor de la Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Vithas Nuestra Señora de América, el doctor Álvaro Herrera, ha querido dar una serie de consejos para realizar ejercicio con seguridad a partir de los 35 años, entre los que destacan realizar un reconocimiento médico antes de empezar a practicar deporte, así como contar con un equipamiento deportivo adecuado, cómodo, seguro y de calidad.

La inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21-25 por ciento de los cánceres de mama y de colon, del 27 por ciento de los casos de diabetes y aproximadamente del 30 por ciento de la carga de cardiopatía isquémica, según los datos de la Organización Mundial de la Salud.

El doctor Herrera ha profundizado en la importancia de realizar revisiones odontológicas regulares para constatar una buena salud bucal, cuando se realiza deporte, al igual que es vital cuidar la alimentación y la hidratación, ya que han de ser adecuadas. □

DEJAR EL SOFÁ

► **Abandonar el sofá**, subir y bajar escaleras y participar en las tareas de casa son algunos de los principales consejos aportados por el director médico de Avanti-tulesióndeportiva.com, Manuel Villanueva, para las personas obesas que quieren hacer deporte.

► **"Participar de forma más activa** en las labores domésticas ayuda a consumir calorías ya que, por ejemplo, al fregar se consumen 640 calorías", ha recalcado el traumatólogo, para destacar la importancia de reducir la ingesta de calorías a la vez que se quema grasa con el ejercicio.

► **Se trata de unos consejos** que cobran aún más importancia si se tiene en cuenta que la población con obesidad o sobrepeso es la que más padece lesiones de rodilla, tobillos y fascitis plantar.

► **El experto recomienda** a esta población que no fuerce a la hora de realizar ejercicio y que mantengan un ritmo constante.