

**MUJERES****Ejercicio y peso, claves frente a la diabetes y el infarto**

ÁNGELES LÓPEZ

Una vez más dos estudios han mostrado evidencias de la importancia del ejercicio. Las investigaciones, centradas en mujeres, han demostrado que la actividad física es más importante incluso que el peso a la hora de prevenir enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, para disminuir el riesgo de diabetes, mantener el peso a raya es mucho más crucial que el deporte.

Para quienes les cueste bajar de peso, el primero de los estudios, publicados en '*Journal of the American Medical Association*', concluye que **el nivel de ejercicio es mucho más importante** que lo que marque la báscula para prevenir las patologías cardiovasculares.

Sin embargo, el otro trabajo viene a echar por tierra las ilusiones creadas con el primero: si de lo que se trata es de poner **un muro frente a la diabetes, el peso es más relevante** que el grado de actividad.

Según los investigadores de la Universidad de Florida (Estados Unidos) habrá que seguir teniendo en cuenta las últimas recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón. En ellas se aconsejaba que los grupos de riesgo de enfermedades cardiovasculares deberían de realizar 30 minutos de actividad física de moderada a intensa la mayoría de los días, preferiblemente todos, de la semana.

Y es que después de realizar un seguimiento de casi cuatro años a 906 mujeres, estos investigadores observaron que la obesidad no fue asociada con obstrucción de las arterias coronarias o algún episodio cardíaco en ese tiempo. Sin embargo, las participantes que tenían un **nivel de actividad más bajo fueron significativamente más propensas a sufrir más trastornos** de este tipo.

"Estos resultados sugieren que el ejercicio puede ser más valioso que el sobrepeso o la obesidad para el riesgo cardiovascular en mujeres. La evaluación de la actividad física y la capacidad funcional a través de unos simples cuestionarios debería ser parte integral de la estratificación de este riesgo y las intervenciones dirigidas a aumentar los niveles de actividad deberían incluirse en el manejo de todas las mujeres propensas a las enfermedades cardiovasculares", concluyen los investigadores de Florida.

**El sobrepeso en las mujeres**

El segundo trabajo, realizado en el Brigham and Women's Hospital en Boston (EEUU), participaron más de 37.000 mujeres. Con él se pretendía comprobar si era suficiente un aumento de los niveles de actividad física para reducir el riesgo elevado de desarrollar diabetes debido a la obesidad.

De esta manera, se realizó un seguimiento medio de siete años durante el cual las participantes (libres de enfermedad cardiovascular, cáncer o diabetes) presentaron

informes sobre su peso, altura y actividad física. Tras ese periodo de tiempo 1.361 mujeres habían desarrollado diabetes.

Los investigadores encontraron que individualmente tanto el peso como la actividad física fueron predictores significativos de diabetes. En comparación con las participantes con un peso normal, las mujeres con **sobrepeso** tenían un riesgo **3,2 veces mayor** de desarrollar ese trastorno; la probabilidad de las féminas **obesas** de sufrir diabetes fue **9,1 veces superior**.

En cuanto al nivel de actividad física (kilocalorías gastadas por semana), las mujeres más activas redujeron su riesgo de diabetes entre un 9% y un 18% con respecto a las participantes más pasivas.

Este estudio revela que "la magnitud de la asociación [entre el riesgo de diabetes] con el índice de masa corporal (indicativo del grado de peso) es mucho mayor que con la actividad física, cuando se examinan estos dos factores combinados. Hemos observado una **modesta reducción en el riesgo de diabetes al aumentar la actividad física** en comparación con el gran incremento de ese riesgo [que sufre la persona] con el aumento peso", comentan los autores del estudio que sugieren aumentar los programas de reducción de peso para reducir el riesgo de diabetes.

En un editorial, también publicado en 'JAMA', Steven N. Blair y Tim S. Church ambos del Instituto Cooper de Dallas, Texas (EEUU), se pone de manifiesto que en muchos estudios se analiza la importancia de la obesidad y no se tiene en cuenta la actividad física. Aunque los dos estudios mencionados analizan el grado de ejercicio, los métodos empleados por ambos son distintos lo que puede explicar el diferente nivel de importancia que los resultados confieren al deporte.

Sin embargo, los editorialistas concluyen en que el grado en que afecten un factor u otro en la salud puede ser trivial ya que el aumento de la actividad física es **un tratamiento común tanto para el sobrepeso como para una baja forma**. "De esta manera, médicos, investigadores y políticos deberían gastar menos energía en el debate de la importancia del ejercicio y la obesidad para la salud y **dirigir sus esfuerzos en cómo los individuos sedentarios pueden llegar a ser más activos**", concluyen.