

DM. Nueva York

## **Un plan de ejercicio regular puede prevenir la aparición de síndrome metabólico**

**Seguir un programa suave de ejercicio físico en personas que tienen entre 55 y 75 años puede paliar significativamente el potencial peligro de la mezcla de factores de riesgo que conducen a la aparición de enfermedades del corazón y diabetes, lo que se conoce como síndrome metabólico, según ha resaltado un estudio de un equipo de investigadores de la Universidad Johns Hopkins, publicado en el último número de *The American Journal of Preventive Medicine*.**

Los hallazgos de los investigadores refuerzan la importancia del ejercicio físico en el tratamiento de hombres y mujeres que se acercan o están en la senectud y que padecen síndrome metabólico. "Los ancianos tienen predisposición a padecerlo. Mientras que el descontrol de uno solo de los componentes que causan este síndrome eleva el riesgo de contraer una enfermedad, el aumento de todos a la vez crea un riesgo mucho mayor: la aparición de diabetes, enfermedad coronaria o incluso un infarto", ha apuntado Kerry Stewart, director del estudio y de los Programas de Ejercicio Clínico en la Escuela Universitaria de Medicina de la Johns Hopkins.

### **Beneficios reales**

Para evaluar los beneficios reales de un programa regular de ejercicio, los investigadores estudiaron a un grupo de 104 personas, que no tenían aún signos de sufrir enfermedad cardiovascular, durante un periodo de seis meses. Los dividieron en dos grupos: el primero recibió un panfleto en el que se le instaba a llevar una vida menos sedentaria para mejorar su salud; al segundo se le supervisó para que se sometiera a un plan constante de ejercicio -aerobic, bicicleta o mantenimiento- durante sesenta minutos tres veces a la semana. Al iniciarse el estudio, el 43 por ciento de los participantes padecían síndrome metabólico. Al acabar, el grupo que sólo recibió la recomendación de ser más activo logró una reducción de un 18 por ciento; en cambio, el grupo que practicó ejercicio de forma controlada obtuvo una disminución del 43 por ciento.

### **Menos panza, menos riesgo**

Un buen estado físico no es la panacea que puede evitar ser víctima de un síndrome de metabolismo; hay otros factores que pueden ser más decisivos: "Nuestro estudio revela que los cambios en los factores de riesgo de la enfermedad están más relacionados con la reducción de la grasa corporal, particularmente la abdominal, y con un aumento del tejido muscular, que con el estado físico. Es una nueva razón para que los mayores hagan ejercicio: al mismo tiempo que mitiga el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, mejoran estéticamente", según Kerry Stewart. En el estudio se asegura que la mejora de un 23 por ciento de los pacientes se debió a una pérdida de grasa corporal y no al buen estado físico.