

Dime cuánto corres y te diré cuánto vivirás

Además de fomentar la autoestima, relacionarse socialmente y mejorar la salud en general, se ha descubierto que cuanto más corremos, más nos alejamos de una muerte prematura.

Un estudio afirma aquellos que realizan 60 minutos de ejercicio aeróbico al día viven más y mejor.

Sin ninguna duda, aquellos que no realizan ninguna actividad física y se encuentran en baja forma, tienen bastantes papeletas para sufrir más enfermedades, así como padecer una muerte prematura. Lo cierto es que diferentes estudios han mostrado la relación entre el ejercicio y los beneficios para la salud. Sin embargo, y a pesar de esos consejos, aún no se sabía si ese efecto beneficioso ocurría con una dosis pequeña de ejercicio ni si un nivel elevado de actividad podría estar contraindicado.

Gracias a www.elmundo.es y a sus expertos en salud, ha llegado a nuestras manos el estudio DREW, que ha analizado el efecto del ejercicio en mujeres posmenopáusicas, sedentarias y con sobrepeso u obesidad, además de comprobar si sus consecuencias dependen de la cantidad de ejercicio que se realiza. Beneficios en función de la dosis. Las 464 voluntarias reclutadas se dividieron en cuatro grupos, uno de control en el que las mujeres debían continuar con su vida normal, y tres a los que se les puso un plan de actividades con un gasto energético de 400, 800 y 1.200 calorías a la semana, es decir, ejercicio a un 50%, un 100% y un 150% de lo recomendado por los especialistas.

Las participantes tenían entre 45 y 75 años, un índice de masa corporal entre 25 y 43. El estudio se prolongó durante seis meses y el ejercicio se practicó al 50% de las posibilidades máximas de cada mujer. El tiempo medio de ejercicio semanal fue de 72,2 minutos en el grupo de menor gasto energético, 135,8 en el de medio gasto y 191,7 en el de máximo consumo. Tal y como se esperaba, la forma física de las mujeres que se ejercitaban mejoró en comparación con las del grupo control. La capacidad pulmonar y cardiaca aumentaron tras los seis meses de entrenamiento y lo hicieron, cosa desconocida hasta ahora, de forma proporcional a la cantidad de ejercicio practicado.

Pero el hallazgo más sorprendente puede que sea que una actividad física con un gasto energético de 400 calorías semanales [sólo 72 minutos] se asoció a una mejora significativa de la forma física comparado con las mujeres del grupo control. Hacer ejercicio también contribuyó a reducir el perímetro abdominal, una variable clínicamente relevante ya que está asociada con la resistencia a la insulina, la diabetes y el síndrome metabólico entre otras patologías.

El peso, el índice de masa corporal y la tensión arterial no sufrieron modificaciones relevantes. No obstante, los autores subrayan que el estudio no estaba dirigido a que las participantes adelgazaran y debido a que no se notó un efecto sobre el peso esto puede ser la causa de que la tensión arterial no cambiara.