

Actividad física y salud del corazón

Ángeles Carbajal Azcona. Profesora Titular de Nutrición. Dpto de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2020-01-03-Carbajal-2007-AF-Salud.pdf>

La numerosa evidencia epidemiológica disponible ha puesto de manifiesto que la actividad física es también un importante determinante de la salud. La actividad física realizada regularmente reduce el riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad: enfermedad coronaria, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, diabetes tipo 2, osteoporosis o algunos tipos de cáncer. En conjunto, las tasas de mortalidad son menores en las personas físicamente activas que en las personas sedentarias y se estima que entre un 9 y un 16% de la mortalidad total puede ser atribuida a un estilo de vida sedentario. El ejercicio físico también fortalece la musculatura y la flexibilidad contribuyendo a reducir el riesgo de fracturas, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión y ayuda a mejorar el ánimo, produciendo, en general, una mayor sensación de bienestar.

La OMS dejó claro en su informe de 2003 que el tabaquismo, el consumo de una dieta poco sana y la ausencia de actividad física (hábitos de vida que generalmente van asociados) son los principales determinantes de una gran parte de la morbi-mortalidad y que en estos tres aspectos básicos debe basarse la prevención de las enfermedades crónicas. De hecho, en la actualidad, las guías alimentarias también incluyen recomendaciones sobre actividad física.

Sin embargo, a pesar de las múltiples ventajas asociadas con la práctica diaria de ejercicio, la mayor parte de la población de los países desarrollados tiene un estilo de vida sedentario y, lo que es aún más preocupante, el porcentaje de personas físicamente inactivas está aumentando. Más del 60% de la población occidental no realiza suficiente actividad física para mantener un óptimo estado de salud y los porcentajes más alarmantes se observan en algunos países mediterráneos.

Los efectos beneficiosos del ejercicio físico en las enfermedades del corazón, primera causa de muerte en las sociedades desarrolladas, están bien documentados. Se han relacionado con cambios en lípidos plasmáticos, presión arterial, inflamación, sensibilidad a la insulina, flujo de sangre coronaria, función endotelial y estrés oxidativo. Las personas físicamente activas tienen mayores niveles en sangre de HDL-col y menores de LDL-col y de triglicéridos. La actividad física también mejora la sensibilidad a la insulina, reduce la presión arterial, ayuda a controlar el peso y mantiene en óptimo estado el corazón y los pulmones. Parece existir una relación dosis-respuesta, observándose los mayores beneficios en aquellas personas que cambian de un estilo de vida sedentario a otro activo. El efecto es similar en hombres y mujeres y en cualquier edad y condición.

La inactividad física se considera el cuarto factor de riesgo de enfermedad coronaria, después del tabaquismo, la hipercolesterolemia y la hipertensión arterial, siendo responsable, según algunas estimaciones, de más de un 20% de las enfermedades del corazón. Algunos estudios señalan que hasta un 80% de los casos de enfermedad coronaria podrían potencialmente evitarse con tan sólo 3 cambios en el estilo de vida: consumiendo una dieta más sana, aumentando la actividad física y

dejando de fumar. Una cifra más: un 30-40% de las enfermedades del corazón podrían prevenirse simplemente andando a paso rápido durante más de 2 horas y media a la semana.

En general, para un óptimo estado de salud, se recomienda realizar al menos 30 minutos diarios de algún tipo de actividad física de intensidad moderada (60 min. en el caso de los niños y de los adultos con sobrepeso). Si resulta difícil hacerlo seguido se puede fraccionar el tiempo en intervalos de unos 10 min., lo importante es acumular a lo largo del día los 30-60 min. recomendados.

Hay que tratar de convertir el ejercicio físico en un hábito buscando actividades que resulten agradables y que se puedan hacer a diario evitando aquellas que supongan una carga que en pocos días será difícil de cumplir. Si no se puede practicar un deporte regularmente, hay que aprovechar las actividades de la vida diaria: en el trabajo, en el colegio, durante el transporte, en casa y en el tiempo libre. Además, no hay que olvidar que el efecto beneficioso de la actividad física desaparece tras unos meses de inactividad, por lo que debe mantenerse toda la vida.

Algunos consejos:

- Olvídense del ascensor y suba las escaleras a pie.
- Para los trayectos cortos, deje el coche y vaya andando.
- Lleve a los niños andando al colegio. Ellos también se verán beneficiados.
- Bájese del transporte público una parada antes y complete el camino andando.
- Deje el mando de la tele y levántese a cambiar de canal.
- Practique semanalmente algún deporte o dedique un rato del fin de semana para actividades como pasear, montar en bicicleta, andar deprisa, cuidar el jardín, bailar, senderismo, montañismo, natación, gimnasia, tenis, yoga,
- Recuerde que las tareas del hogar, hacer la compra, lavar el coche a mano o jugar con los pequeños, entre otras actividades, también cuentan.
- Reduzca el tiempo dedicado a actividades sedentarias (ver la TV, jugar con el ordenador, navegar por internet, ..).

Y no olvide cuidar la adecuada hidratación antes, durante y después del ejercicio.

Bibliografía

- Roberts CK, Barnard RJ. Effects of exercise and diet on chronic disease. J Appl Physiol 2005;98:3-30.
- Varo JJ, Martínez-González MA, de Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. Int J Epidemiol 2003;32/1:138-146.
- WHO (World Health Organization). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>

Más información:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-08-18-cap-22-dietas-adelgazamiento.pdf>

Nutripedia, Actividad física: <https://www.ucm.es/innovadieta/a>