

El ejercicio baja el riesgo de enfermedad cardiovascular en la obesidad abdominal

REDACCIÓN. VIGO
redaccionad@atlantico.net

■ ■ ■ Existe evidencia científica para demostrar que muchas de las enfermedades cardiovasculares relacionadas con la obesidad dependen de la distribución de la grasa corporal, de tal forma que una persona con mayor adiposidad abdominal tiene un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad.

Frente a esto, la actividad física constituye una valiosa aliada para reducir el riesgo de padecer estas enfermedades, según constató un estudio realizado por el investigador del grupo WellMove, de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte y del

Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, Adriano Sánchez Lastra, junto a investigadores de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte y de la Universidad de Sidney. Publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, este estudio parte del análisis de los datos de 70.000 personas, reunidos en el Biobanco del Reino Unido, que permitieron constatar que “aproximadamente 500 minutos de actividad física moderada”, como caminar a ritmo rápido, o 30 o 25 minutos de actividad “vigorosa” por semana “compensaron la asociación de la obesidad abdominal con la incidencia de enfermedades cardiovasculares”.

La realización de una “actividad física de intensidad vigorosa”, como subir unas escaleras a ritmo rápido, “durante períodos cortos en la mayoría de los días de la semana”, constituye una “estrategia prometedora para contrarrestar los efectos de la obesidad abdominal en personal adultas de mediana edad”.

De la muestra de 70.000 personas, un total de 2795 personas registraron diagnósticos o fallecimiento asociados a la enfermedades cardiovasculares durante el período analizado, constatándose que una mayor grasa abdominal se asociaba a un mayor riesgo de padecer este tipo de patologías. Esta



Sánchez Lastra.

tenía además una mayor incidencia en aquellas personas que presentaban bajos niveles de actividad física de intensidad vigorosa. ■