

# Concluyen que 500 minutos semanales de actividad moderada reducen riesgos

Es un estudio de la UVigo y el IIS Galicia Sur

R.V.

Un estudio realizado por Adrián Sánchez, investigador del grupo WellMove de la UVigo y del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur, en colaboración con expertos de la Escuela de Ciencias del Deporte del Noruega y la Universidad de Sidney, concluye que 500 minutos de actividad física moderada a la semana reducen riesgos cardiovasculares.

El estudio, publicado en la revista *British Journal of Sports Medicine*, se basa en el análisis de los datos de 70.000 personas reunidos en un

biobanco del Reino Unido. Los resultados permiten concluir que 500 minutos semanales caminando a ritmo rápida o 35:25 minutos de actividad vigorosa compensan la asociación de la obesidad abdominal con la incidencia de enfermedades cardiovasculares.

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