

El campus participa en un estudio internacional sobre problemas cardiovasculares

Ciencias do Deporte analiza la importancia de hacer ejercicio físico para evitar la obesidad

G. DACOSTA
PONTEVEDRA

Un estudio liderado por el investigador Adriano Sánchez Lastra, de la UVigo, arroja luz sobre la relación entre la actividad física y la obesidad abdominal en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Este estudio, basado en datos recopilados de más de 70.000 personas, revela que la práctica de al menos 500 minutos de ejercicio moderado por semana, como caminar a paso rápido, o 30 minutos de ejercicio vigoroso, puede contrarrestar los efectos adversos de la obesidad abdominal en la salud cardiovascular.

Los resultados, publicados en el prestigioso British Journal of Sports Medicine, destacan la importancia de incorporar la actividad física regular en la rutina diaria como una estrategia efectiva para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, especialmente en personas con obesidad abdominal.

El equipo de investigación, en colaboración con expertos de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte, la Universidad de Sídney y otras instituciones, analizó los datos de seguimiento durante más de una década, lo que reveló que aquellos con niveles significativos de actividad física no presentaban un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, incluso si tenían obesidad abdominal. Estos hallazgos ponen en el foco la importancia de abordar la obesidad abdominal como un factor de riesgo modificable y resaltan el papel crucial de la actividad física en la prevención de enfermedades cardiovasculares.