

Determinan la cantidad efectiva de ejercicio para reducir riesgos cardiovasculares

Según un nuevo estudio, “se requieren volúmenes de actividad física entre tres y cuatro veces mayores que las recomendaciones mínimas actuales”.

Para reducir de forma significativa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como el ictus y el infarto de miocardio, los adultos deben hacer mucho más ejercicio del que se recomienda por ahora. A esta conclusión han llegado científicos de la Universidad Politécnica de Macao (China), cuya investigación se ha publicado recientemente en la revista científica BJSM.

“Para lograr una reducción del riesgo superior al 30 %, se requieren volúmenes de actividad física entre tres y cuatro veces mayores que las recomendaciones mínimas actuales, aproximadamente entre 560 y 610 minutos semanales”, señala el estudio.



Los científicos analizaron durante casi ocho años los datos de más de 17.000 personas. De ellas, 1.233 participantes desarrollaron una enfermedad cardiovascular. Así, identificaron una relación entre la actividad física y la aptitud cardiorrespiratoria (ACR), un factor clave para reducir el riesgo de este tipo de patologías.

Las directrices actuales de salud pública sugieren que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física. Sin embargo, el estudio indica que este nivel de ejercicio solo reduce el riesgo cardiovascular entre 8 y 9 %. Para obtener una reducción superior al 30 %, sería necesario practicar por más tiempo actividades de intensidad moderada o alta, como caminar a paso ligero, correr o montar en bicicleta.

Fuente: rt.