



La falta de actividad física

La urbanización y mecanización del mundo ha reducido nuestros niveles de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud, un 60% de la población mundial no realiza suficiente ejercicio.

Siendo físicamente activos se logra aumentar la esperanza de vida, a pesar de posibles factores adversos heredados. La actividad física, a cualquier edad, protege contra una multitud de problemas de salud crónicos, incluso de las enfermedades cardiovasculares (EC).

El ejercicio protege regulando el peso y mejorando el uso de insulina de tu cuerpo. Ser físicamente activo es beneficioso para la presión arterial, los niveles de lípidos en sangre, los niveles de glucosa, los agentes coagulantes, la salud de los vasos sanguíneos y su inflamación, que fomentan las enfermedades cardiovasculares.

Diversos estudios demuestran que dos horas de actividad física moderada o una hora de actividad intensa cada semana reducen el riesgo de sufrir enfermedades coronarias un 30%. Incluso si presentas factores de riesgo cardiovascular, manteniéndote activo parece que podrías reducir el riesgo de sufrir una muerte prematura en comparación con personas inactivas que no presentan factores de riesgo. Pero si no te mantienes activo, tu riesgo cardiovascular es similar al de las personas que padecen hipertensión, niveles anormales de lípidos en sangre y obesidad.

Una mujer de mediana edad que practica menos de una hora de ejercicio a la semana duplica su riesgo de morir a causa de una EC comparada con una mujer de la misma edad que es físicamente activa. La buena noticia es que incluso un pequeño aumento en la realización de actividad física se asocia a una significativa reducción de los factores cardiovasculares de riesgo, incluso cuando ya se padece una enfermedad.

Actividad física y diabetes

Si padeces diabetes, presentas un riesgo alto de sufrir una EC. La actividad física reduce el riesgo de desarrollar diabetes de Tipo 2, especialmente en casos de diabetes de alto riesgo.

Un estudio ha demostrado que caminar al menos dos horas a la semana reduce la incidencia de sufrir una muerte prematura a causa de una EC hasta un 53%. En personas con diabetes se cree que el ejercicio mejora el control de glucosa en sangre que reduce el impacto negativo de la diabetes en la salud cardiovascular.

Información elaborada a partir de datos de la World Heart Federation