

# El ejercicio es crucial para la salud cardiaca de las mujeres a partir de los 30 años, según un estudio

Unos investigadores australianos, mediante el uso de datos recogidos a largo plazo, hallaron que la inactividad física era el *predictor* más probable de enfermedad cardiaca para las mujeres

Traducido del inglés: viernes, 9 de mayo, 2014



JUEVES, 8 de mayo de 2014 (HealthDay News) -- Mantenerse activa físicamente es mucho más probable que determine el riesgo futuro de enfermedad cardiaca de una mujer que cualquier otro factor bien conocido, incluyendo fumar, la obesidad y la hipertensión, según un estudio reciente.

Al observar la esperanza de vida de las mujeres australianas usando los datos de más de 32,000 de ellas, los investigadores de la Universidad de Queensland descubrieron que la inactividad física fue el principal factor de riesgo de enfermedad cardiaca para todas las edades desde los 30 hasta los 89 años.

"Tenemos que hacer que todo el mundo se mueva más", dijo la autora del estudio, Wendy Brown, directora del Centro de Investigación sobre el Ejercicio, la Actividad Física y la Salud de la universidad. "En torno a los 30 años de edad, los niveles de actividad física se reducen. Tenemos que hacer todo lo que podamos para evitar esto".

Aunque este estudio se realizó en Australia, las mujeres estadounidenses deberían tener en cuenta que la inactividad física afectará su riesgo de sufrir una enfermedad cardiaca de un modo muy parecido, dijo el Dr. Michael Scott Emery, copresidente del Consejo de Cardiología de los Deportes y el Ejercicio del Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology).

"Ambos son países muy desarrollados, y los países desarrollados tienden a tener los mismos problemas generales de salud", dijo Emery, cardiólogo en Greenville, Carolina del Sur.

El estudio midió los cuatro factores de riesgo principales de enfermedad cardiaco en Australia: el exceso de peso, fumar, la hipertensión y la inactividad física. Juntos, estos

factores explican más de la mitad de las enfermedades cardíacas en todo el mundo, señalaron los investigadores en la información de respaldo.

Los investigadores usaron datos obtenidos de más de 32,000 participantes del Estudio australiano longitudinal sobre la salud de las mujeres. Desde 1996, este estudio ha registrado la salud a largo plazo de mujeres nacidas durante unos periodos generacionales específicos: de 1921 hasta 1926; de 1946 hasta 1951, y de 1973 hasta 1978.

Analizaron cómo podría mejorar la salud de las mujeres si cada factor de riesgo específico desapareciera; por ejemplo, si nadie hubiera fumado nunca o si todo el mundo tuviera un peso corporal ideal.

Las mujeres más jóvenes tenían más probabilidades de fumar, descubrieron, lo que elevó el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca hasta el 59 por ciento e hizo que fumar fuera el factor contribuyente más importante de enfermedad cardíaca para las mujeres adultas más jóvenes.

Pero las tasas de fumadoras se redujeron desde el 28 por ciento de las mujeres de entre 22 y 27 años de edad hasta el 5 por ciento de las mujeres de entre 73 y 78 años, mientras que los niveles de inactividad física y de hipertensión aumentaron de modo estable a lo largo de la vida de las mujeres desde los 22 hasta los 90 años.

En hallazgos publicados en línea el 8 de mayo en la revista *British Journal of Sports Medicine*, los investigadores concluyeron que a partir de los 30 años de edad hasta los 89, los niveles bajos de actividad física eran los responsables de unos niveles más altos en el riesgo de enfermedad cardíaca que todos los demás factores de riesgo. Permanecer inactiva hizo que el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca de una mujer aumentara un promedio del 33 por ciento para las mujeres de mediana edad y del 24 por ciento para las mujeres con una edad mayor, determinaron.

Si cada mujer de entre 30 y 90 años fuera capaz de realizar la cantidad semanal de ejercicio recomendada (150 minutos de actividad física que sea al menos moderada o intensa) entonces podría salvarse la vida de más de 2,000 mujeres de mediana edad y mayores cada año solo en Australia, concluyeron los investigadores.

La cantidad de ejercicio recomendada semanalmente es la misma en los Estados Unidos y en Australia.

Brown indicó que el tipo de ejercicio no importa necesariamente, en la medida en que una mujer se vuelva activa físicamente.

"El ejercicio y la actividad aeróbicos son muy importantes para la salud cardiovascular y metabólica, y el entrenamiento de fuerza es muy importante para la salud musculoesquelética que mantiene la capacidad de realizar actividades de la vida cotidiana a una edad mayor", indicó. "De modo que ambas son importantes".

La actividad física tiende a jugar un papel clave en la salud cardíaca porque afecta a muchos otros factores de riesgo, dijo la Dra. Nieca Goldberg, cardióloga y directora médica del Programa Cardíaco para Mujeres del Centro Médico Langone de la NYU en

la ciudad de Nueva York. Por ejemplo, el ejercicio ayuda a reducir la presión arterial, a rebajar la grasa corporal y a mejorar los niveles de azúcar en la sangre.

"Si desea hacer una cosa para prevenir las enfermedades cardíacas, debería hacer ejercicio", añadió Goldberg. "Necesitamos que las personas se vuelvan de nuevo más activas, y el modo en que se puede lograr es haciendo que sea parte de su vida, como cepillarse los dientes".

*Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare*

FUENTES: Wendy Brown, Ph.D., F.A.S.F.M., director, Center for Research on Exercise, Physical Activity and health, University of Queensland, Australia; Michael Scott Emery, M.D., F.A.C.C., co-chair, American College of Cardiology's Sports and Exercise Cardiology Council; Nieca Goldberg, M.D., medical director, Women's Heart Program; NYU Langone Medical Center, New York City; May 8, 2014, online *British Journal of Sports Medicine*

HealthDay