

“Cualquier tipo de actividad física regular es mejor que nada. Sin embargo, lo que vimos en nuestro estudio fue que incluir ejercicio vigoroso (como fútbol y correr) en la práctica semanal, se asocia con una reducción de la mortalidad”, señaló el Dr.

Gerson Ferrari, profesor asociado del Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, perteneciente a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile (Usach). La obesidad en Chile es parte de los desafíos que enfrenta el sistema de salud pública, junto al fortalecimiento de sus políticas. Según la OCDE, el 34,1 % de los adultos son obesos y el 44,5 % de los niños presentan obesidad o tienen sobrepeso.

Frente a este diagnóstico en ascenso, la actividad física figura como una herramienta transformadora, sin embargo ¿qué es mejor? ¿una actividad moderada o vigorosa? Esta fue la pregunta que un grupo internacional de investigadores realizó, con hallazgos que demuestran que ambas son importantes, pero que dar más intensidad a la actividad física regular podría además influir en la mortalidad, reduciendo su incidencia.

Las conclusiones de esta nueva investigación fueron dadas a conocer en la revista JAMA Internal Medicine, perteneciente a la Asociación Médica Americana (AMA), basadas en un estudio con datos de 403.681 personas, en el cual se comparó la reducción de la mortalidad, asociada a diferentes combinaciones de ejercicios de intensidad moderada y vigorosa, dentro del tiempo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es decir, de 150 a 300 minutos. “Cualquier tipo de actividad física regular es mejor que nada. Sin embargo, lo que vimos en nuestro estudio fue que incluir ejercicio vigoroso (como fútbol y correr) en la práctica semanal, se asocia con una reducción de la mortalidad”, señaló el Dr.

Gerson Ferrari, profesor asociado del Laboratorio de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud, perteneciente a la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago de Chile (Usach). En comparación con los adultos que realizaban solo actividades moderadas, la publicación establece que los que realizan la mitad o el 75% de actividad vigorosa en el total de la semana, tuvieron una reducción del 17% en la mortalidad en general, que incluye la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer entre diferentes causas.

El doctor en Ciencias de la salud, puntualizó que la definición de la intensidad de una actividad física se mide por la Unidad de Equivalente Metabólico, es decir, por la cantidad de gasto energético que se produce por kilogramo de peso por minuto. “Las actividades moderadas, como caminar, andar en bicicleta o actividades domésticas que implican un gasto energético, oscilan entre 3 y 6 unidades de equivalente metabólico. Nadar, bailar, montar en bicicleta a mayor velocidad, correr y practicar deportes como el fútbol, el balonmano y el boxeo son actividades vigorosas, correspondientes a más de 7 unidades de equivalente metabólico”, sostuvo. El resultado del estudio, señaló el Dr. Ferrari, refuerza la recomendación semanal de la OMS, o también de 75 a 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa, o una combinación equivalente de intensidades de actividad.

“Sabemos que en pandemia la actividad física se ha visto limitada, pero también sugerimos que las personas, y las familias, consideren los implementos presentes en su hogar, como sillas, bancas, balones de los niños, para crear circuitos adaptados a sus necesidades, y de este modo no sentir una presión adicional por hacer un tipo de ejercicio, que previo al COVID-19 se podía realizar en plazas, parques o gimnasios”, remarcó.

El estudio de cohorte nacional de 403.681 adultos estadounidenses”, contó con la colaboración de investigadores de la Universidad de Santiago de Chile (Chile), la Universidad de Wuhan (China), la Universidad Europea Miguel de Cervantes (España), y la Universidad Federal de Sao Pablo (Brasil). Se emplearon datos poblacionales de la Encuesta Nacional de Entrevistas de Salud (The National Health Interview Survey), realizada en Estados Unidos, que monitorea anualmente a 403.681 personas con cuestionarios y análisis sobre la práctica de actividad física y relacionada con la salud. Autor: Nadia Politis Fotografía: Pexels. com Tags: actividad física



La intensidad de Chile no puede ser tan alta como en otros países, debido a los antecedentes de una población con altos niveles de obesidad y menor actividad física. En los países desarrollados, la actividad física regular se asocia con una reducción de la mortalidad, pero en Chile la actividad física regular se asocia con una reducción de la mortalidad, pero en Chile la actividad física regular se asocia con una reducción de la mortalidad...

