

● BIENESTAR

SOLO CINCO MINUTOS MÁS DE ACTIVIDAD FÍSICA REDUCEN UN 10% EL RIESGO DE MORTALIDAD

INVESTIGACIÓN. Dos estudios publicados en revistas científicas muestran los beneficios de ajustar hábitos relacionados al sueño, la alimentación y la actividad física.

Moverse un poco más y alimentarse y dormir un poco mejor se asocia con firmeza a una menor mortalidad, especialmente en las personas que menos cuidan de estos hábitos saludables, según confirman dos estudios publicados en las revistas *The Lancet* y en *eClinicalMedicine*.

Ambas investigaciones hacen más robusta una tesis sobre la que cada vez hay una evidencia científica más sólida: reducir el sedentarismo aunque sea solo un poco, y mejorar la calidad de la dieta y del sueño posee un impacto muy positivo en la salud en sí y en la propia supervivencia de las personas.

El estudio de *The Lancet* se centra, en concreto, en cómo repercute en las personas hacer cinco minutos más al día de actividad física moderada, entendiendo por tal caminar, por ejemplo, a una velocidad promedio de cinco km/h.

Solo esos cinco minutos más al día se asocian con una reducción del 10% en todas las muertes en la mayoría de los adultos (que acumulan alrede-

dor de 17 minutos de actividad de intensidad moderada de promedio), y de alrededor del 6% en todas las muertes en las personas menos activas (que realizan actividad a esta intensidad en promedio durante unos dos minutos al día).

Por su parte, reducir el tiempo de sedentarismo en 30 minutos al día se relaciona con una reducción estimada del 7% en todas las muertes por parte de los adultos que pasan 10 horas sedentarias al día, y de alrededor del 3% si la adoptaban personas que pasan 12 horas al día sin moverse.

Además, mantenerse activo al menos a una intensidad moderada durante 10 minutos adicionales al día se asocia con una reducción del 15% en todas las muertes entre la mayoría de los adultos y del 9% entre los menos activos.

El estudio se basa en el análisis de datos de más de 135.000 adultos de siete cohortes en Noruega, Suecia y Estados Unidos, así como del Biobanco del Reino Unido, con un seguimiento promedio de ocho años.

SUEÑO, EJERCICIO, NUTRICIÓN

Por su parte, la investigación recogida en *eClinicalMedicine*, una revista del grupo *The Lancet*, concluye que combinar pequeñas mejoras en el sueño, la actividad física y la dieta reper-

cute en una vida más larga, es-



MOVERSE UN POCO MÁS Y ALIMENTARSE Y DORMIR UN POCO MEJOR SE ASOCIA A UNA MENOR MORTALIDAD.

pecialmente en las personas que peores hábitos tienen.

Cinco minutos adicionales de sueño, dos minutos de actividad física moderada a vigorosa (como caminar a paso ligero o subir las escaleras) y media ración adicional de verduras al día podrían resultar en un año más de vida para quienes tienen los peores hábitos de descanso, ejercicio y alimentación, concluyen los autores.

Una combinación óptima de estos comportamientos: dormir entre 7 y 8 horas, hacer 40 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día y llevar una dieta saludable podría implicar más de 9 años de esperanza de vida adicional y buena salud.

Las conclusiones de esta segunda investigación se basan en el estudio de casi 60.000 personas del Biobanco del Reino Uni-

do, reclutadas entre 2006 y 2010, y con un seguimiento promedio de ocho años.

Ambas investigaciones se centran en los beneficios generales para la sociedad en base a datos recopilados en países ricos y no en personas concretas. Los autores destacan la necesidad de hacer más estudios de este tipo en naciones con menos ingresos.

PEQUEÑOS CAMBIOS

Pese al carácter observacional de ambos estudios, ambos reafuerzan la evidencia de que cambios de hábitos realmente muy pequeños y realistas pueden tener beneficios importantes en la disminución de la mortalidad por todas las causas, coinciden las reacciones a estos trabajos recogidas en *Science Media Centre*.

Hace algo más de un mes,

una investigación recogida en *Nature Medicine* concluía que la actividad física moderada puede retrasar en hasta siete años la aparición de síntomas de la enfermedad de Alzheimer en personas con riesgo de padecerla.

Elaño pasado un equipo de investigadores del Centro de Neurociencias Cajal del CSIC, en España, demostró en un modelo animal que el ejercicio físico moderado mejora la salud de la microbiota intestinal, lo que a su vez tiene repercusiones muy positivas en el rendimiento cognitivo del cerebro.

La revista *JAMA* también recogía otro estudio hace unos meses en el que se constató que las personas que practican actividad física a partir de los 60 años reducen el riesgo de muerte o enfermedad cardiovascular entre un 30 y 40%.²³