

Más vale poco que nada

Cuanto más actividad deportiva practiquemos, mejor será nuestra forma física, pero el estudio DREW, recién publicado en la revista JAMA, ha puesto de relieve que el deporte es beneficioso para la salud incluso con un nivel bajo de ejercicio, por lo menos en mujeres posmenopáusicas.

Recordemos que las recomendaciones de las sociedades médicas en este sentido han ido cambiando con el tiempo. En los '80 se aconsejaban 20 minutos de actividad física tres días a la semana; en la década de los '90 se aumentó a 30 minutos todos los días y ya en el año 2000 empezó a hablarse de una hora de ejercicio físico diario.

Muchas investigaciones han mostrado la relación existente entre el deporte y la salud, aunque el principal beneficio es la reducción del riesgo cardiovascular, así como de algunas enfermedades crónicas. Pero, hasta ahora, no se sabía a ciencia cierta si este efecto beneficioso sobre la salud funcionaba también con pequeñas dosis de actividad física o si un nivel muy elevado de ejercicio podía tener contraindicaciones.

El trabajo DREW ha analizado los efectos de la actividad física en mujeres posmenopáusicas, sedentarias y con sobrepeso u obesidad. También se estudió hasta qué punto los efectos dependían de la cantidad de ejercicio realizada. Así, las 464 voluntarias se dividieron en cuatro grupos: uno de

control, en el que las mujeres continuaron con su vida habitual, mientras a los otros tres grupos se les propuso un plan de actividades de distinta intensidad, con un gasto energético de 400, 800 y 1.200 calorías semanales, respectivamente, lo que suponía la realización de actividad física a un 50%, a un 100% y a un 150% de lo recomendado por la comunidad médica. La edad de las participantes era de 45 a 75 años, con un índice de masa corporal entre 25 y 43. Este plan de ejercicios se prolongó durante seis meses y se practicó al 50% de las posibilidades máximas de cada mujer. El tiempo medio de ejercicio semanal fue de 72,2 minutos en el grupo de menor gasto energético, 135,8 en el de gasto medio y de 191,7 en el de máximo gasto.

Los resultados mostraron que la forma física de las mujeres de los tres grupos que realizaron ejercicio mejoró respecto al grupo de control. Tanto la capacidad pulmonar como la cardíaca aumentaron de forma proporcional a la cantidad de ejercicio practicado. El volumen máximo de oxígeno se incrementó en un 4,2%, un 6,0% y un 8,2% de media en cada grupo. Según los autores, el hallazgo más importante es que una actividad física de 72,2 minutos por semana se asocia a una mejora de la forma física y la salud. Aún así, no aconsejan bajar el umbral mínimo de 150 minutos a la semana.



EL MATIZ

Actividad y deporte para todos en función de nuestras capacidades y situación física basal; esa es la conclusión fundamental. Una actividad individualizada, adecuada a edad, sexo, condición física y estado previo de salud es el deseo de todos cuantos no interesamos por la actividad física deportiva. No podemos fijar objetivos bajos, pues debemos tender a conseguir el mejor estado físico, en ausencia de riesgos derivados del entrenamiento, aunque tampoco es recomendable proponer a nuestros pacientes objetivos de mejora muy alejados de su situación basal, por desmotivadores y negativos en la consecución de autoestima.

El objetivo básico consiste en alcanzar el mejor estado de forma física en todo el tiempo posible que podamos dedicar a actividades deportivas, sin perder nunca la sensación de placer y estima que proporciona.