

 Contenido archivado el 2023-03-02

El ejercicio diario mejora la salud

Los beneficios para la salud de hacer ejercicio con regularidad son bien conocidos y figuran comúnmente en las campañas de concienciación pública. Ahora una investigación ha revelado la medida en que la falta de actividad física puede ser peligrosa para el cuerpo humano. Uno...



Los beneficios para la salud de hacer ejercicio con regularidad son bien conocidos y figuran comúnmente en las campañas de concienciación pública. Ahora una investigación ha revelado la medida en que la falta de actividad física puede ser peligrosa para el cuerpo humano.

Uno de los consejos médicos más repetidos hoy en día es que las personas deberían hacer ejercicio moderado por lo menos treinta minutos cinco días a la semana. Se cree que esta actividad regular favorece un cuerpo más sano y previene gran cantidad de enfermedades, entre ellas cáncer, diabetes, artritis e incluso la muerte prematura.

Una nueva investigación realizada a ambos lados del Atlántico ha confirmado la veracidad de este consejo. Se halló que la ausencia de ejercicio físico regular es una causa real de muchos de los factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes y la enfermedad cardiovascular. El estudio combinó los conocimientos de expertos de la Universidad de Copenhague y del Missouri-Columbia College de Medicina Veterinaria. Los resultados del estudio, cofinanciado con fondos comunitarios, están publicados en la Journal of the American Medical Association (JAMA).

Antes de esta investigación se creía comúnmente que mientras que el ejercicio proporcionaba muchos beneficios para la salud, la falta de ejercicio significaba simplemente que las personas no gozaban de esos beneficios. Pero según el profesor Frank Booth del MU College de Medicina Veterinaria no es así. «Nuestros hallazgos indicaron que, si no se hace una actividad física normal, una persona

aumenta en gran medida sus posibilidades de desarrollar una enfermedad crónica. Antes creíamos que no hacer ejercicio simplemente no era saludable, pero no pensábamos que la falta de actividad podría causar enfermedades. Esa suposición estaba errada.»

«Un nivel bajo de actividad física diaria no sólo no ayuda a nuestra salud actual, sino que podría ser la razón de enfermedades», afirmó Frank Booth. «En nuestro estudio observamos lo que ocurre cuando un grupo de individuos redujeron su actividad física diaria.»

El profesor Booth e investigadores de la Universidad de Copenhague realizaron dos estudios diferentes en esta ciudad. En el primer estudio se pidió a los participantes que redujeran la cantidad de pasos que daban a diario de 6.000 a 1.400 durante tres semanas. En vez de caminar o utilizar las escaleras, se les pidió que utilizaran transporte motorizado, como el coche o el ascensor, en cada situación posible.

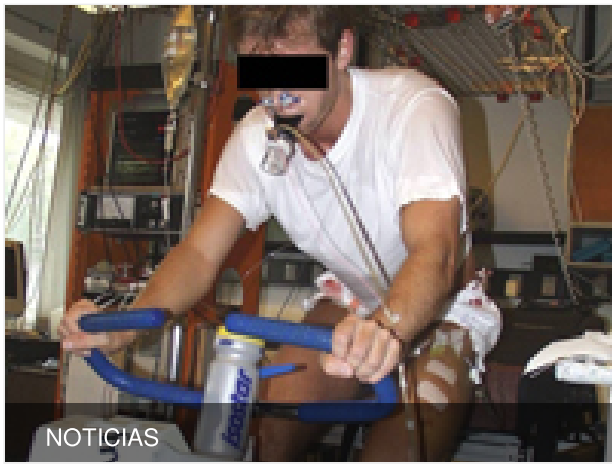
Los investigadores hallaron que, después de dos semanas de no realizar ejercicio y con muy poca actividad, los participantes tenían niveles mayores de glucosa y de grasa y les llevó mucho más tiempo que antes eliminar estas sustancias de su torrente sanguíneo. Cuanto más tiempo necesita el cuerpo para limpiar el torrente sanguíneo de tales sustancias, más probabilidad existe de que la persona desarrolle diabetes u otras enfermedades crónicas.

«Cuando el médico le dice a un paciente que debe hacer ejercicio, no lo dice únicamente para mejorar su salud; en realidad, aumentar la cantidad de pasos caminados diariamente podría invertir la causa de una enfermedad crónica», afirmó el profesor Booth. «Cuando las grasas o los azúcares (glucosa) extra no se van del torrente sanguíneo, van donde no los queremos y causan problemas en las "funciones metabólicas típicas" de nuestro cuerpo.»

«Antes pensábamos que es saludable ser físicamente activo, pero este estudio muestra que es peligroso ser inactivo, aunque sea tan sólo durante un par de semanas», afirmó la coautora e investigadora principal del estudio, la profesora Bente Klarlund Pedersen de la Universidad de Copenhague.

El estudio se llevó a cabo como parte de EXGENESIS, un proyecto financiado mediante el área temática «Ciencias de la vida, genómica y biotecnología para la salud» del Sexto Programa Marco (6PM).

Artículos conexos



El proyecto EXGENESIS esclarece cómo afecta el ejercicio regular al bienestar de las personas

2 Marzo 2009

Última actualización: 14 Abril 2008

Permalink: <https://cordis.europa.eu/article/id/29335-exercising-everyday-keeps-the-doctor-away/es>

European Union, 2025