

Importancia de la Actividad Física para la Salud

La actividad física regular constituye una de las herramientas más poderosas para reducir el riesgo de mortalidad por todas las causas, contribuir para el control de diversos cuadros médicos y mejorar la calidad de vida general.



Fuente: Trends in Cardiovascular Medicine 1-22

Título original: US Physical Activity Guidelines: Current State, Impact and Future Directions - Trends in Cardiovascular Medicine

Autores: Emery M y colaboradores

Institución: Indiana University School of Medicine, Indianapolis, EE.UU.

Introducción

La actividad física regular constituye una de las herramientas más poderosas para reducir el riesgo de mortalidad por todas las causas, contribuir al control de diversos cuadros médicos y mejorar la calidad de vida general.

Las recomendaciones de actividad física para adultos para mantener una salud óptima comprenden al menos 150 minutos por semana de actividad física aeróbica de moderada intensidad o 75 minutos por semana de actividad física aeróbica de alta intensidad junto con al menos dos días de actividad de fortalecimiento muscular.

Los beneficios de la actividad física incluyen disminución de las tasas de morbimortalidad por enfermedad cardiovascular, diversos tipos de cáncer, mejoría de la salud mental en todos los grupos etarios, obesidad, disminución de caídas, beneficios en el embarazo, artritis, diabetes, hipertensión, entre otras.

La actividad física consiste en cualquier movimiento generado por la acción de los músculos esqueléticos que implique gasto de energía. El ejercicio se define como la actividad planificada con el objetivo de mejorar la salud y la condición física. El ejercicio es una subcategoría de la actividad física. A su vez, el ejercicio puede clasificarse en aeróbico, anaeróbico, de fortalecimiento muscular y óseo, y de equilibrio.

Actividad física

El ejercicio aeróbico comprende actividades cardiorrespiratorias y el anaeróbico, mayores niveles de actividad que superan las vías metabólicas oxidativas. Los ejercicios de fortalecimiento muscular implican la activación muscular en contra de un objeto

externo o el peso corporal. Cabe resaltar que la mortalidad se ve reducida en forma independiente del tipo de actividades que producen gasto de energía.

Con respecto a la dosis de ejercicio, las componentes clave incluyen la intensidad, la duración y la frecuencia. La intensidad del ejercicio se cuantifica en términos del costo metabólico de una actividad. La intensidad absoluta suele representarse en MET (sigla en inglés de equivalente metabólico). Un MET (3.5 ml/kg/min de consumo de oxígeno) corresponde a la tasa metabólica de reposo al estar sentado. La clasificación de actividades de acuerdo con la intensidad es la siguiente: alta (> 6 MET), moderada (3 MET a menos de 6 MET), leve (1.6 MET a menos de 3 MET) y actividad sedentaria (< 1.5 MET). La duración y la frecuencia suelen tomarse en conjunto en las publicaciones como horas por semana. Es importante considerar la dosis y el volumen de la actividad física. La dosis incluye no solo la frecuencia, duración e intensidad sino también el tipo de actividad y el volumen, la dosis en un período de tiempo. Para medir la intensidad absoluta del ejercicio la dosis total comprende la combinación de MET, duración y frecuencia y suele expresarse en MET-horas/semana o MET-minutos/semana. Esto permite cuantificar la importancia de alcanzar las metas de actividad física en relación con los beneficios sobre la morbilidad por todas las causas. Si bien se enfatiza la meta de actividad física moderada entre 150 a 300 minutos (500 a 1000 MET) por semana en adultos para un óptimo nivel de salud, muchos no lo logran. Asimismo, las guías resaltan que aun niveles de actividad física leves de cualquier cantidad y duración tienen un impacto beneficioso sobre la salud y reducción de la mortalidad por todas las causas. Al comparar el ejercicio continuo frente al realizado en períodos repetidos y acumulados durante el día, en un metanálisis de 19 estudios, no se encontraron diferencias respecto de los marcadores cardiorrespiratorios así como de la mayoría de los biomarcadores.

El objetivo es reducir la conducta sedentaria al resaltar los efectos inmediatos de la actividad física como la disminución de la ansiedad y la presión arterial así como mejoría del sueño, la función cognitiva y la sensibilidad a la insulina. Existen fuertes pruebas de la relación entre la conducta sedentaria y el incremento de la mortalidad por todas las causas, diabetes, eventos cardiovasculares así como cáncer de endometrio, colon y pulmón.

Recomendaciones según el grupo poblacional

Con respecto a las recomendaciones en niños preescolares mayores de 3 años, para mejorar la salud ósea y el peso, no se define una dosis específica, pero se recomienda acumular al menos tres horas diarias de actividades de cualquier intensidad. En los niños en edad escolar y adolescentes se recomiendan 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa con énfasis en la inclusión de actividades de fortalecimiento muscular al menos tres días a la semana.

Para adultos mayores las recomendaciones son similares a los adultos respecto de la dosis (intensidad y duración). No obstante, se considera que este grupo etario presenta condiciones crónicas y se agrega un abordaje de múltiples componentes.

En el embarazo, las recomendaciones son similares a las de los adultos con al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. Se observó una fuerte relación inversa con la diabetes mellitus gestacional y la depresión posparto.

Los adultos con enfermedades crónicas y con discapacidad tienen metas similares de actividad física que los adultos, con la recomendación de realizar ejercicios de

fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares al menos dos veces por semana.

Conclusión

Los datos provenientes de múltiples estudios demuestran que al menos 2 a 2.5 horas por semana de actividad física de moderada intensidad resulta suficiente para reducir en forma significativa la mortalidad por todas las causas. Se ha observado un 20% de reducción de la mortalidad por todas las causas con solo 1.5 hora por semana de actividad física de intensidad moderada a vigorosa mientras que para reducir la mortalidad un 20% más se requieren 5.5 horas adicionales de actividad. Aun la transición entre pasar mucho tiempo sentado a realizar cualquier actividad ha demostrado reducir la mortalidad cardiovascular y por todas las causas.

En conclusión, las recomendaciones de actividad física desempeñan un papel crucial para promover la actividad física en vista de reducir tanto la morbilidad como la mortalidad.