

# 11 minutos de ejercicio diario podrían tener un impacto positivo en tu salud, según un estudio

02/03/2023

Las actividades aeróbicas incluyen caminar, bailar, correr, trotar, andar en bicicleta y nadar. Puedes medir el nivel de intensidad de una actividad por su ritmo cardíaco y qué tan fuerte estás respirando mientras te mueves. Generalmente, ser capaz de hablar pero no cantar durante una actividad sería una actividad de intensidad moderada. La intensidad vigorosa se caracteriza por la incapacidad de mantener una conversación.

Los niveles más altos de actividad física se han asociado con tasas más bajas de muerte prematura y enfermedades crónicas, según investigaciones anteriores. Pero cómo los niveles de riesgo de estos resultados se ven afectados por la cantidad de ejercicio que alguien hace, ha sido más difícil de determinar. Para explorar este impacto, científicos en la Universidad de Cambridge en el Reino Unido analizaron datos de 196 estudios, que suman más de 30 millones de participantes adultos a quienes se les hizo seguimiento durante 10 años en promedio. Los resultados de este último estudio se publicaron este martes en el *British Journal of Sports Medicine*.

El estudio se centró principalmente en los participantes que habían realizado la cantidad mínima recomendada de 150 minutos de ejercicio a la semana, o 22 minutos al día. En comparación con los participantes inactivos, los adultos que habían realizado 150 minutos de actividad física aeróbica de moderada a vigorosa a la semana tenían un 31% menos de riesgo de morir por cualquier causa, un 29% menos de riesgo de morir por enfermedad cardiovascular y un 15% menos de riesgo de morir de cáncer. La misma cantidad de ejercicio se vinculó con un 27%

menos de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y un 12% menos de riesgo de cáncer.

“Esta es una revisión sistemática convincente de la investigación existente”, dijo la Dra. Leana Wen, analista médica de CNN, médica de emergencias y profesora de salud pública en la Universidad George Washington. Wen no participó en la investigación. “Ya sabíamos que había una fuerte correlación entre el aumento de la actividad física y la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer y muerte prematura. Esta investigación lo confirma, y además afirma que una cantidad menor a los 150 minutos de ejercicio recomendado a la semana puede ayudar”. Incluso las personas que realizaron solo la mitad de la cantidad mínima recomendada de actividad física se beneficiaron. La acumulación de 75 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana (alrededor de 11 minutos de actividad al día) se asoció con un 23% menos de riesgo de muerte prematura. Hacer actividad durante 75 minutos a la semana también fue suficiente para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en un 17% y cáncer en un 7%.