

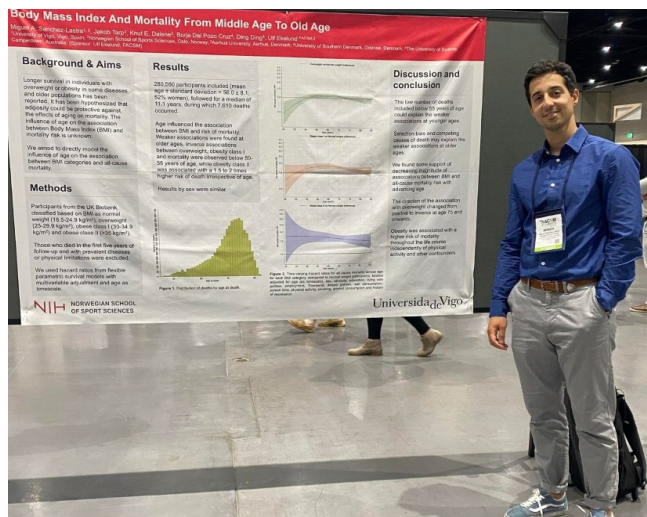


## SÁNCHEZ LASTRA, INVESTIGADOR DO IISGS, PUBLICA NO BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE UN ESTUDIO QUE RELACIONA A ACTIVIDADE FÍSICA EN PERSOAS CON OBESIDADE ABDOMINAL COA REDUCIÓN DE RISCOS DE ENFERMIDADES CARDIOVASCULARES

- *O traballo, liderado polo investigador do IIS Galicia Sur, Miguel Adriano Sánchez Lastra, aparece na que tal vez sexa a publicación científica con máis sona internacional de medicina do deporte*
- *O estudo suxire que as persoas con obesidade abdominal que fan actividade física de intensidade moderada e vigorosa de forma regular e durante un tempo suficiente reducen significativamente o risco de ECV*
- *A prensa norueguesa e sueca faise eco desta publicación*

**Vigo, 7 de maio de 2024.** Alentar ás persoas a participar nunha actividade física de intensidade vigorosa –como subir unhas escaleiras a un ritmo rápido- durante períodos curtos na maioría dos días da semana, parece ser unha estratexia prometedora para contrarrestar os efectos da obesidade abdominal na incidencia e mortalidade por enfermidade cardiovascular en persoas adultas de mediana idade; esta é a tese principal que se pode extraer dos resultados obtidos pola investigación liderada por Miguel Adriano Sánchez Lastra, doutor en Ciencias da Actividade Física e do Deporte pola Universidade de Vigo (na que tamén é profesor na Facultade de Ciencias da Educación e Deporte, no Campus de Pontevedra) e investigador do Grupo Benestar e Movemento “WellMove” do Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

Este estudo, que foi publicado na prestixiosa publicación científica especializada *British Journal Sports Medicine*, foi realizado polo citado investigador e outros membros da Escola Norueguesa de Ciencias do Deporte (en Oslo), na que Sánchez Lastra realizou parte do seu post-doutoramento, así como do Instituto Noruegués de Saúde Pública e da Universidade de Sydney (Australia).



### Asociado á obesidade

As enfermidades cardiovasculares (ECV) son unha das principais causas de morte no mundo, aínda que en gran medida poden previrse a través de factores de risco modificables como son: eliminar o consumo de tabaco e alcohol, unha boa alimentación, evitar a obesidade e realizar actividade física. Centrándose na obesidade, o artigo proposto por Miguel Adriano Sánchez Lastra contextualízase na evidencia previa que establece que moitas de estas ECV relacionadas coa obesidade



dependen da distribución da graxa corporal, de forma que unha persoa con maior adiposidade abdominal ten un maior risco de morbilidade e mortalidade por ECV. Segundo estudos previos, como se menciona no traballo, "Esta asociación está mediada en gran parte pola alteración do metabolismo da glucosa e os lípidos, que de maneira frecuente obsérvase cun aumento da deposición da graxa ectópica. Condutas relacionadas co estilo de vida, como a actividade física, reducen o risco de ECV a través das mesmas vías metabólicas".

### **A actividade física como aliada para contrarrestar o problema**

Esta conclusión obtida polos autores deste estudo tradúcese en que "Con, aproximadamente, 500 minutos de actividade física de intensidade, a lo menos, moderada (como camiñar a ritmo rápido) ou 30-35 minutos de actividade física de intensidade vigorosa (como subir escaleiras a ritmo rápido) por semana, compensaron a asociación de obesidade abdominal coa incidencia de ECV".

Para a realización deste estudo, tomáronse os datos pertencentes ao biobanco do Reino Unido de máis de 70 mil participantes (56,4% mulleres) dunha idade entre 37 e 73 anos (idade media, 61,6 anos) con avaliacións realizadas entre 2006 e 2015 nese país, nos que se lles mediu, entre outros, a súa actividade física cun acelerómetro de pulso, clasificándose en seis grupos segundo a súa actividade física e presenza ou ausencia de obesidade abdominal.

Tras a exclusión de eventos durante os dous primeiros anos de seguimento dese estudo, os participantes que rexistraron diagnósticos ou falecementos por ECV foron 2.795 ata o ano 2022. Destacouse que a maior graxa abdominal estivo asociada a un maior risco de ECV, e con maior incidencia naqueles con baixos niveis de actividade física de intensidade vigorosa. Sen embargo, en aqueles participantes con obesidade abdominal que alcanzaban aproximadamente 500 minutos por semana de intensidade de moderada a vigorosa e aproximadamente 30-35 minutos de actividade física de intensidade vigorosa, o risco de ter un diagnóstico ou falecemento por ECV non foi maior que en aqueles sen obesidade abdominal".

### **Repercusión no estranxeiro**

Esta publicación no *British Journal of Sports Medicine*, tal vez a publicación científica con máis sona no relacionado coa investigación médica no ámbito da actividade física e o deporte, tivo a súa repercusión na prensa máis próxima á Escola Norueguesa de Ciencias do Deporte, de Oslo, tendo unha ampla repercusión na prensa do norte de Europa, publicándose nalgúns dos diarios de maior difusión de Noruega (*Verdens Gang*) e Suecia (*Aftonbladet*).