

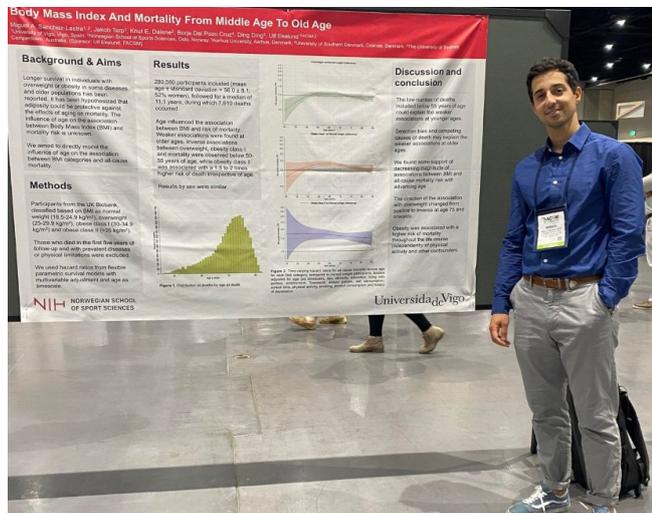


SÁNCHEZ LASTRA, INVESTIGADOR DEL IISGS, PUBLICA EN EL BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE UN ESTUDIO QUE RELACIONA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS CON OBESIDAD ABDOMINAL CON LA REDUCCIÓN DE RIESGOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- *El trabajo, liderado por el investigador del IIS Galicia Sur, Miguel Adriano Sánchez Lastra, aparece en la que tal vez sea la publicación científica con más eco internacional de medicina del deporte*
- *El estudio sugiere que las personas con obesidad abdominal que hacen actividad física de intensidad moderada y vigorosa de forma regular y durante un tiempo suficiente reducen significativamente el riesgo de ECV*
- *La prensa noruega y sueca se hace eco de esta publicación*

Vigo, 7 de mayo de 2024. Alentar a las personas a participar en una actividad física de intensidad vigorosa –como subir unas escaleras a un ritmo rápido– durante períodos cortos en la mayoría de los días de la semana, parece ser una estrategia prometedora para contrarrestar los efectos de la obesidad abdominal en la incidencia y mortalidad por enfermedad cardiovascular en personas adultas de mediana edad; esta es la tesis principal que se puede extraer de los resultados obtenidos por la investigación liderada por Miguel Adriano Sánchez Lastra, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Vigo (en la que también es profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación y Deporte, en el Campus de Pontevedra) e investigador del Grupo Bienestar y Movimiento “WellMove” del Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

Este estudio, que fue publicado en la prestigiosa publicación científica especializada *British Journal Sports Medicine*, fue realizado por el citado investigador y otros miembros de la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte (en Oslo), en la que Sánchez Lastra realizó parte de su postdoctorado, así como del Instituto Noruego de Salud Pública y de la Universidad de Sydney (Australia).



Asociado a la obesidad

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son una de las principales causas de muerte en el mundo, aunque en gran medida pueden prevenirse a través de factores de riesgo modificables como son: eliminar el consumo de tabaco y alcohol, una buena alimentación, evitar la obesidad y realizar actividad física. Centrándose en la obesidad, el artículo propuesto por Miguel Adriano Sánchez Lastra se contextualiza en la evidencia previa que establece que muchas de estas ECV relacionadas con la obesidad



dependen de la distribución de la grasa corporal, de forma que una persona con mayor adiposidad abdominal tiene un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad por ECV. Según estudios previos, como se menciona en el trabajo, "Esta asociación está mediada en gran parte por la alteración del metabolismo de la glucosa y los lípidos, que de manera frecuente se observa con un aumento de la deposición de la grasa ectópica. Conductas relacionadas con el estilo de vida, como la actividad física, reducen el riesgo de ECV a través de las mismas vías metabólicas".

La actividad física como aliada para contrarrestar el problema

Esta conclusión obtenida por los autores de este estudio se traduce en que "Con, aproximadamente, 500 minutos de actividad física de intensidad, a lo menos, moderada (como caminar a ritmo rápido) o 30-35 minutos de actividad física de intensidad vigorosa (como subir escaleras a ritmo rápido) por semana, compensaron la asociación de obesidad abdominal con la incidencia de ECV".

Para la realización de este estudio, se tomaron los datos pertenecientes al biobanco del Reino Unido de más de 70 mil participantes (56,4% mujeres) de una edad entre 37 y 73 años (edad media, 61,6 años) con evaluaciones realizadas entre 2006 y 2015 en ese país, en los que se les midió, entre otros, su actividad física con un acelerómetro de pulso, clasificándose en seis grupos según su actividad física y presencia o ausencia de obesidad abdominal.

Tras la exclusión de eventos durante los dos primeros años de seguimiento de ese estudio, los participantes que registraron diagnósticos o fallecimientos por ECV fueron 2.795 hasta el año 2022. Se destacó que la mayor grasa abdominal estuvo asociada a un mayor riesgo de ECV, y con mayor incidencia en aquellos con bajos niveles de actividad física de intensidad vigorosa. Sin embargo, en aquellos participantes con obesidad abdominal que alcanzaban aproximadamente 500 minutos por semana de intensidad de moderada la vigorosa y aproximadamente 30-35 minutos de actividad física de intensidad vigorosa, el riesgo de tener un diagnóstico o fallecimiento por ECV no fue mayor que en aquellos sin obesidad abdominal".

Repercusión en el extranjero

Esta publicación en el *British Journal of Sports Medicine*, tal vez la publicación científica con más eco en lo relacionado con la investigación médica en el ámbito de la actividad física y el deporte, tuvo su repercusión en la prensa más próxima a la Escuela Noruega de Ciencias del Deporte, de Oslo, teniendo una amplia repercusión en la prensa del norte de Europa, publicándose en algunos de los diarios de mayor difusión de Noruega (*Verdens Gang*) y Suecia (*Aftonbladet*).