

MENOPAUSIA AL DÍA

Mujeres posmenopáusicas que hacen ejercicio sufren de menos resfriados

Moderate intensity exercise reduces the incidence of colds among postmenopausal women. Am J Med 2006; 119: 937-942. CHUBAK J, MCTIERNAN A, SORENSEN B, ET AL.

Nivel de Evidencia: I

Durante un año, un programa de entrenamiento moderado-intenso reduce el riesgo de resfriados en mujeres posmenopáusicas obesas o con sobrepeso que no fuman.

Los investigadores en Seattle hicieron este estudio randomizado controlado para examinar los efectos del ejercicio sobre el riesgo de infección del tracto respiratorio alto. Reclutaron 115 mujeres posmenopáusicas sedentarias quienes tenían sobrepeso o eran obesas y las asignaron aleatoriamente a un grupo de ejercicio o estiramiento (control). Las mujeres en el grupo de ejercicio aceptaron hacer ejercicio (p. ej. caminar rápido) 45 minutos al día, 7 días a la semana durante 12 meses.

Las del grupo control van una vez semana por 45 minutos a sesiones de estiramiento, por 12 meses. En promedio, las mujeres tenían 61 años (50 a 70) y un índice de masa corporal de 30 kg/m².

Las participantes completaron cuestionarios cada tres meses acerca del número de episodios de alergias, resfriados, influenza y otras infecciones del tracto respiratorio alto. Las del grupo de ejercicio lo hicieron completo en un 85%, practicándolo en promedio 3.8 días/semana.

También se usaron monitores de frecuencia cardiaca que no mostraron aumento significativo de la aptitud cardiovascular. En un período de doce meses, el riesgo de resfriados disminuyó en las del grupo de ejercicio y se aumentó ligeramente en las de no-ejercicio ($p=0.02$). En los últimos tres meses del estudio, el grupo de estiramientos tenía un promedio de tres veces más resfriados que las del grupo de ejercicio (aproximadamente 0.1 resfriado en las de ejercicios $s=0.32$ en las de no ejercicio, $p=0.03$).

No hubo diferencias significativas entre los grupos en tasas de influenza u otras infecciones respiratorias altas.

Comentario. El aumento del ejercicio es una decisión popular en este año nuevo para la mayoría de mujeres sedentarias con sobrepeso, pero sostener un régimen de moderada intensidad por más de pocas semanas a menudo no se alcanza. Agregarle el aliciente de una disminución de los resfriados puede ayudar a las mujeres posmenopáusicas a estar en ello en las estaciones de resfriados, lo suficiente para establecer un hábito de ejercicio diario que es más fácil de sostener.

Este es uno ejemplo más del beneficio del ejercicio. Creo que los datos podrían haber sido aun más robustos si el cuestionario se hubiera administrado mensualmente en lugar de cada tres meses.

Susan E.D. Doughty, RN, MSN, WHNP-C Owner, New England WomenCenter South Portland, ME