

El ejercicio reduce el riesgo, incluso en cantidades moderadas, de muerte en los ancianos

The leading international congress from the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation

EuroPRevent 2015. Mayo de 2015, Lisboa, Portugal

Setenta y cinco minutos de ejercicio de moderado a intenso por semana pueden tener ya efectos beneficiosos.

En los adultos, se considera que 150 minutos de ejercicio de moderado a intenso por semana reducen el riesgo de mortalidad. En el congreso EuroPRevent de 2015 de la Sociedad Europea de Cardiología en Lisboa se presentó un estudio francés que revela que incluso niveles mucho más bajos de actividad física pueden reducir la mortalidad en las personas de edad avanzada.

Investigadores del Hospital Universitario de St. Etienne-Lyon analizaron los datos de 1000 personas de edad avanzada, que tenían 65 años al inicio del estudio. Los participantes se dividieron en cinco grupos en función de su nivel de actividad sobre la base de los valores metabólicos equivalentes (MET-h) por semana y fueron objeto de seguimiento durante 13 años. Aproximadamente el 10 % de los participantes en el estudio murieron durante el transcurso de este.

En los restantes se observó que aquellos cuyos niveles de actividad alcanzaban las recomendaciones actuales de 150 minutos de actividad de moderada a intensa (de 7,5 a 15 MET-h por semana) presentaban un riesgo de muerte el

57 % inferior a quienes tenían los niveles más bajos. Pero incluso quienes realizaban una actividad física de un nivel muy inferior, de 1 a 3,74 MET-h por semana, seguían presentando un riesgo de muerte el 51 % inferior a quienes tenían el nivel más bajo.

El inicio o reinicio de la actividad física a una edad avanzada también ejercía un efecto beneficioso en el riesgo de mortalidad (la probabilidad de muerte era dos terceras partes menor). Sin embargo, la reducción del nivel de actividad, aunque solo fuera en niveles bajos, aumentaba el riesgo de manera inmediata.

El grado de actividad física en los ancianos estaba relacionado negativamente con la tasa de mortalidad de manera dependiente de la dosis, concluyó el autor del estudio, David Hupin. Hacer ejercicio, incluso menos del tiempo recomendado, tiene un efecto protector, pero muchas veces no es realizable para los ancianos. Según el investigador, 75 minutos de actividad de moderada a intensa por semana, o 15 minutos cinco días por semana, constituyen un objetivo adecuado para este grupo de edad. Esto puede incluir caminar rápido, así como ir en bicicleta, nadar, hacer gimnasia u otras actividades. «Incluso un poco es bueno, pero más puede ser mejor», recalcó Hupin.