

PREVENCIÓN | Reduce los síntomas

Combata el resfriado con ejercicio

- Los días de infección respiratoria disminuyen en un 43%
- Los síntomas son menos graves en estos pacientes

Laura Tardón | Madrid

Actualizado **miércoles 03/11/2010 19:39 horas**

El estrés y una dieta inadecuada son dos factores de riesgo para 'coger' un buen resfriado. Y si, además, usted no está en forma, su sistema inmune estará menos preparado para oponer resistencia ante una infección respiratoria. Así lo confirma un estudio publicado en '[British Journal of Sports Medicine](#)'. Según los autores responsables de este trabajo, aquéllos que practican ejercicio regularmente tienen menos catarros y, cuando los padecen, experimentan síntomas más suaves.

Con el objetivo de comprobar la relación entre la actividad física y la tasa de infecciones respiratorias, los investigadores estadounidenses escogieron a un grupo de 1.000 adultos de Wisconsin (EEUU) entre 18 y 85 años y les sometieron a un seguimiento de su salud respiratoria en el transcurso de 12 semanas, entre el otoño y el invierno. También tomaron nota de la frecuencia con la que los participantes practicaban ejercicio, **su estilo de vida, la dieta y posibles eventos de estrés** que vivieran recientemente.

Una vez finalizado el experimento, los científicos observaron que quienes realizaban deporte un mínimo de cinco días a la semana reducían los días de infección respiratoria un 43% en comparación con quienes sólo practicaban actividad física uno de cada siete días o incluso menos. Y, además, la gravedad de los síntomas disminuía un 32%. "Esto demuestra una relación directa entre la frecuencia de ejercicio aeróbico realizado y el número de días y sintomatología del resfriado que una persona sufre".

La actividad física robustece el sistema inmunológico y adquiere un papel de protección viral. Según los expertos, ayuda a los glóbulos blancos a luchar contra las enfermedades a trasladarse desde los órganos hasta el sistema sanguíneo.

En un principio, aseguran los responsables de la investigación en su artículo, "parecía que en los hombres mayores y casados el número de resfriados se reducía. Sin embargo, después de tener en cuenta todos los factores de riesgo, concluimos que el aspecto más determinante para padecer o no estos episodios respiratorios es la cantidad de ejercicio que cada individuo practica".

Teniendo en cuenta que los adultos pueden '**coger**' **resfriados una media de tres veces al año** y los niños entre seis y 10, sería aconsejable, afirman los autores del estudio, "plantearse hacer ejercicio para prevenir estos episodios y reducir su gravedad". Sería conveniente, además, complementar esta medidas con otras como una **buena alimentación, descansar lo suficiente y reducir el estrés**.
