



## Un estudi revela que l'activitat física de la gent gran disminueix el risc de malaltia cardiovascular

Elaborat per l'Escola Harvard de Salut Pública



Un estudi de la Universitat de Harvard omple el buit de coneixement de la relació entre activitat física i malaltia cardiovascular entre la gent gran. Va ser presentat recentment a la conferència de l'Associació Americana del Cor a San Diego per un grup d'investigadors internacionals que treballen a l'Escola de Harvard de Salut Pública.

Encara que se sap que l'activitat física s'associa amb un menor risc de malaltia cardiovascular, existeixen pocs estudis sobre les persones majors de 65 anys, i aquesta és la primera que es va dur a terme entre els 75 anys d'edat.

L'anàlisi va centrar en variables com la distància correguda per setmana, la velocitat en caminar, la intensitat de l'activitat física, i va arribar a la conclusió que caminar s'associa especialment amb un menor risc de malaltia cardiovascular.

Aquests resultats són cada vegada més importants en un context on el nombre de persones grans augmentarà de forma exponencial en els propers anys. S'espera que, d'acord amb l'OMS, el nombre de persones grans es triplicarà per l'any 2000 a 2050. Per tant, és essencial, no només a nivell individual, sinó per conjunt de la societat, per assegurar-se que l'envelliment es converteix en el més saludable possible, mitjançant la preservació de la capacitat funcional dels ancians. Estudis com el emprat per l'Escola Harvard de Salut Pública del grup d'investigadors ajudarà a aplanar el camí per a un envelliment saludable.

<http://www.lagentgran.cat//noticia/447>

