

La huella del deporte en la vejez

- El ejercicio a los 40 puede reducir la aparición de enfermedades en la vejez
- Por muy tarde que se inicie, tener un estilo de vida sano prolonga la vida
- Nadar, caminar o ir al gimnasio aportan años aunque se practiquen tarde

Ángeles López | Madrid

Actualizado **martes 04/09/2012 05:26 horas**

Mucho se ha hablado de los beneficios que tiene el ejercicio sobre la salud, como la reducción de peso, una menor tensión arterial o cifras más bajas de colesterol. Un estudio muestra ahora cómo el paso del tiempo no borra esos beneficios sino más bien lo contrario. Aquellas personas que se han iniciado en una práctica deportiva durante su madurez consiguen evitar la enfermedad en su vejez. Incluso hasta los que han dejado la natación o el gimnasio para después de la jubilación pueden conseguir un efecto positivo sobre su expectativa de vida.

"Estar en forma no sólo retrasa lo inevitable, sino que en realidad **disminuye el comienzo de una enfermedad crónica** en los últimos años de vida", afirma el doctor Jarett Berry, profesor de medicina interna y autor del estudio cuyos datos publica la revista 'Archives of Internal Medicine'.

Para llegar a estas conclusiones, este investigador junto con el resto de su equipo analizaron los datos de 18.670 personas que formaban parte de otra investigación, el Estudio Longitudinal del Centro Cooper, que contenían más de 250.000 historiales médicos.

Tras un tiempo medio de seguimiento de 26 años, se observó que no sólo sacan provecho de la actividad física aquellas personas que más deporte hacen sino que también quienes mejoran ligeramente sus hábitos **a los 50 años** logran beneficios. En concreto, simplemente pasar de caminar o correr algún día de forma esporádica a hacerlo de forma regular, con una media de 16 kilómetros a la semana, se traduce en una disminución del 20% en la aparición de una enfermedad crónica a los 65 o más años.

"Lo que este estudio ofrece es que está focalizado en la relación entre **el deporte en la etapa adulta y la calidad de vida años más tarde**. Las personas en forma envejecen bien con menos problemas crónicos que impacten en su calidad de vida", explica el doctor Benjamin Willis del Instituto Cooper y principal autor de este estudio.

Como insiste Berry, el ejercicio como caminar o correr **no sólo se traduce en más años de vida sino en una mayor calidad de vida**.

"Los resultados son una prueba excelente de la evidencia que apoya que el ejercicio ayuda a envejecer bien", afirma Diane E Bild, del departamento de Ciencias Cardiovasculares del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre de Bethesda (Maryland, EEUU) y autora de un editorial que publica también la revista 'Archives of Internal Medicine'.

Sin embargo, esta especialista señala que hay factores, como la genética, el nivel socioeconómico y la raza, que podrían haber influido en estos resultados y que no pueden descartarse. Por este motivo, y para establecer definitivamente los beneficios y riesgos que estos hábitos tiene en la salud y en la vida, se requeriría un ensayo clínico que ofrezca evidencia definitiva sobre cómo el ejercicio contribuye a envejecer de una forma saludable.

Tras la jubilación

Sin embargo, otro estudio, esta vez publicado en la revista 'British Medical Journal', viene a confirmar que **nunca es tarde para conseguir beneficios** con la práctica del deporte. Tras analizar los datos de 1.810

personas de 75 o más años de edad y seguirlos durante unos 18 años, investigadores del Centro de Investigación del Envejecimiento del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia) comprobaron que, a pesar de lo tardío en la incorporación de unos hábitos sanos, estas personas mejoraban ciertos parámetros de salud y alargaban su vida.

En concreto, el mayor efecto sobre la expectativa de vida se observó en que quienes empezaron a nadar, caminar o ir al gimnasio a partir de los 75 años, que vivieron dos años más que quienes no incorporaron este tipo de actividad. Aunque también tuvo una repercusión positiva el tener un círculo social amplio, con un 'extra' de un año y medio.

Si a un estilo de vida saludable se le une el abandono de algún hábito nocivo, como fumar, **se ganan seis años de vida** en los hombres y cinco años en las mujeres. Incluso después de los 85 años, un estilo de vida de bajo riesgo prolonga la vida cuatro años.

"Nuestros resultados animan a establecer un estilo de vida saludable incluso en edades avanzadas ya que pueden mejorar la expectativa de vida", concluyen los autores de este estudio.
