

Dos 'pastillas' de ejercicio al día

- Realizar una actividad física protege de desarrollar hipertensión
- Correr, nadar o caminar puede reducir un 25% el riesgo de cáncer de mama
- En algunas enfermedades, el ejercicio es más efectivo que las pastillas

Ángeles López | Madrid

Actualizado **sábado 05/10/2013 06:02 horas**

Mucho se habla del deporte y del ejercicio como manera de establecer unos hábitos saludables. De hecho, son numerosos los estudios que muestran los beneficios de la actividad física sobre la salud pero, ¿hasta qué punto es así? Varios estudios publicados esta semana apuntan cómo realizar algún tipo de ejercicio puede reducir algunos de los problemas de salud más frecuentes como la diabetes, el cáncer de mama, la hipertensión o los infartos. Su efecto es igual o superior al de algunos fármacos que se recetan para estos trastornos.

Accesible, barata y eficaz, el ejercicio es una de las mejores herramientas para prevenir y tratar ciertas enfermedades. Una de ellas es [la hipertensión](#), un trastorno que **afecta a unos 78 millones de adultos en EEUU y a unos 14 millones en España**, lo que representa en nuestro país algo más del 40% de la población general adulta.

Un análisis de 13 estudios, publicado por la revista de la Asociación Americana del Corazón, '[Circulation](#)', ha valorado su efecto en más de 136.000 personas de Estados Unidos, Europa y Asia que fueron evaluados a lo largo de un periodo mínimo de dos años y máximo de 45. Según este trabajo, **cuanta más actividad física se tenga, más protegido se está de desarrollar hipertensión**.

De esta manera, se comprobó que aquellas personas que practicaban más de cuatro horas a la semana de ejercicio en su tiempo libre tenían una reducción del 19% en su riesgo de tener hipertensión. "Ésta es un factor de riesgo cardiovascular y de enfermedad renal -por lo que es importante prevenir y controlar la hipertensión", afirma Wei Ma, experto en Salud Pública de la Universidad de Shandong, en Jinan, China. "Por este motivo, para intentar bajar tu tensión arterial, deberías hacer más ejercicio en tu tiempo libre".

En la misma línea va otra revisión de 12 meta-análisis (un tipo de estudios científicos), publicada en la revista '[British Medical Journal](#)', en la que se comparaban dos estrategias, **ejercicio frente a fármacos**, en la prevención de un segundo [infarto de miocardio](#), para la rehabilitación tras un [ictus](#), en el tratamiento de una [insuficiencia cardíaca](#) y como prevención de [la diabetes](#).

Según este trabajo, tanto en la prevención de la diabetes como en la de un segundo infarto, la actividad física es tan eficaz como la medicación correspondiente. Por otro lado, en aquellas personas que habían sufrido un ictus, o accidente cerebrovascular, el ejercicio es más beneficioso que los fármacos. **Sólo los diuréticos, administrados en la insuficiencia cardíaca, superan en eficacia a alguna forma de gimnasia**.

"El ejercicio y los medicamentos no difieren en términos de beneficios sobre la mortalidad en ninguna de las patologías evaluadas salvo en la rehabilitación tras un ictus, donde las intervenciones físicas son asociadas a una reducción de los riesgos de mortalidad mucho mayores que la detectada con los fármacos", afirman los autores de este trabajo.

A partir de los 40

Pero no quedan ahí los beneficios. Porque correr, nadar, jugar al tenis o caminar cada día ayuda a prevenir la aparición de cáncer de mama, según un tercer estudio publicado en la revista '[Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention](#)'.

Tras analizar los datos de unas 73.000 **mujeres posmenopáusicas de 50 a 74 años**, los investigadores observaron que **aquellas que realizaban al menos una hora diaria de ejercicio intenso tenían un riesgo un 25% menor de cáncer de mama**, comparadas con aquellas que sólo caminaban dos horas por semana. No obstante, si se caminaba una hora o más cada día también tenían un riesgo un 14% menor de este tumor en comparación con aquellas que lo hacían sólo tres horas o menos a la semana.

"Nuestros resultados claramente apoyan una asociación entre actividad física y cáncer de mama tras la menopausia, además **cuanto más vigoroso es el ejercicio mayor es el efecto**", afirma Alpa Patel, epidemiólogo de la Sociedad Americana del Cáncer en Atlanta. No obstante, "hemos comprobado que aquellas mujeres que sólo caminaban una hora al día, sin hacer ninguna otra actividad, también tenían un menor riesgo de este cáncer".
