

Subir escaleras cada día por cuatro minutos reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Un estudio demostró los beneficios que brinda la actividad física vigorosa intermitente (VILPA) en la salud de las mujeres.

Agencia EFE / I.A.M.

Todo ejercicio suma a la salud cardiovascular, aunque sea poco tiempo. Al menos así lo demuestra un nuevo estudio, que constata que entre 1,5 y 4 minutos diarios de subir escaleras o cargar las compras reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares a casi la mitad respecto a las mujeres que no practican deporte con regularidad.

Esta es una de las conclusiones de un estudio recogido en la revista British Journal of Sports Medicine, que pone el foco en lo que viene a llamarse actividad física vigorosa intermitente (VILPA, por sus siglas en inglés), es decir, breves episodios de actividad física intensa en la vida cotidiana.

Los investigadores han recurrido a 13.018 mujeres y 9.350 hombres de mediana edad del Biobanco del Reino Unido que declararon no hacer ningún ejercicio de forma regular o solo dar un paseo recreativo una vez a la semana. También participaron otras 58.684 personas, de la misma generación, que sí hacían actividad física de forma regular o caminaban



Subir escaleras es una actividad física que, al realizarse a un ritmo acelerado, puede ser muy beneficiosa.

varias veces por semana.

A ambos grupos les colocaron un rastreador de la actividad física las 24 horas del día durante una semana completa entre 2013 y 2015. Luego se les hizo un seguimiento regular a su salud cardiovascular hasta finales de noviembre de 2022.

Estos dispositivos recopilaban los datos de ingresos hospitalarios o fallecimientos por infarto de miocardio, ictus o

UN 51% MENOS
de probabilidad de sufrir un infarto genera realizar 3,4 minutos de VILPA cada día.

insuficiencia cardíaca, lo que se conoce como eventos cardiovasculares graves (MACE, por sus siglas en inglés).

HALLAZGOS

El resultado, para el grupo

de personas que no habían realizado ejercicio, fue que a los 8 años 331 mujeres y 488 hombres sufrieron un infarto de miocardio o un ictus, desarrollaron insuficiencia cardíaca o fallecieron por enfermedad cardiovascular.

Tras tener en cuenta los factores de riesgo potencialmente influyentes, como el estilo de vida, antecedentes, enfermedades coexistentes y origen étnico, se observó una

clara asociación entre dosis de ejercicio VILPA y la reducción de riesgo en todos los MACE (infarto de miocardio, ictus o insuficiencia cardíaca).

El vínculo fue más significativa en las mujeres que en los hombres: aquellas que realizaban una media diaria de 3,4 minutos de actividad VILPA, pero no hacían ningún otro ejercicio formal, tenían un 45% menos de probabilidades de sufrir cual-

“Son muchos los estudios que confirman la efectividad del método VILPA, y este, vinculado a la salud de las mujeres, es otro más.”

CARLOS CASTRO
PREPARADOR FÍSICO

quier tipo de MACE, un 51% menos de probabilidades de sufrir un infarto de miocardio y un 67% menos de desarrollar insuficiencia cardíaca que las que no hacían ningún ejercicio.

“Son muchos los estudios que confirman la efectividad del método VILPA, y este, vinculado a la salud de las mujeres, es otro más. A pesar de su corta duración, pero que se compensa con intensidad, como caminar más rápido hacia algún lugar o jugar con los niños o con las mascotas, la VILPA es eficiente para mejorar la salud cardiovascular y aumentar la capacidad aeróbica”, comenta a este medio Carlos Castro, preparador físico de la Universidad Santo Tomás.