

## [TENDENCIAS]

# Subir escaleras por 4 minutos reduce el riesgo de cardiovascular

Investigación demostró los beneficios que brinda la actividad física vigorosa intermitente (Vilpa) en la salud de las mujeres.

Agencia EFE / I. A. M.  
Medios Regionales

**T**odo 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. Tam-



“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.

SUBIR ESCALERAS ES UNA ACTIVIDAD FÍSICA QUE, AL REALIZARSE A UN RITMO ACCELERADO, PUEDE SER MUY BENEFICIOSA.

bién participaron otras 58.684 personas, de la misma generación, que sí hacían actividad física de forma regular o caminaban 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 recopilaron los datos de ingresos hospitalarios o fallecimientos por infarto de miocardio, ictus o insuficiencia cardíaca, lo que se conoce como eventos cardiovasculares graves (MA-

CE, 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 fallecie-

ron 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 MA-

CE (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 cualquier 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. 📌