

Título: **Hombres que pueden hacer 40 flexiones de una vez tienen menor riesgo cardiovascular**

Harvard evaluó estado físico de mil bomberos

# Hombres que pueden hacer 40 flexiones de una vez tienen menor riesgo cardiovascular

“La persona hace flexiones de brazos y con eso voy a determinar si tiene buena o mala condición física”, plantea César Kalazich, deportólogo de Clínica MEDS.

CLAUDIA FARAH

**M**auricio Tapia (42) es profesor de educación física. Por jugar, sube a unos de sus hijos de 15 kilos en la espalda y hace unas 20 flexoextensiones de codo. “Así se llaman, porque no puedes flexionar el brazo. Me gustan porque es un ejercicio que me mantiene fuerte y sano. Es un ejercicio funcional, principalmente, de empuje de tronco superior que sirve para muchos deportes, como boxeo y jiu-jitsu, que son los que practico”, cuenta.

Como no requieren implementos ni experiencia -y se pueden realizar en cualquier lugar- investigadores de la Escuela de Salud Pública TH Chan de la Universidad de Harvard decidieron usar estas flexiones como un método sencillo y gratis de medir el estado físico de una persona y dimensionar su riesgo cardiovascular.

La Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente 17,9 millones de personas alrededor del mundo mueren cada año a causa de enfermedades cardíacas, especialmente de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ECV).

En la investigación “Asociación entre la capacidad de hacer flexiones y futuros eventos cardiovasculares entre hombres adultos activos” (<https://bit.ly/3YNOqi8>) se midió la capacidad de más de mil bomberos entre 21 y 66 años para hacer flexiones en un único y primer intento, además de la tolerancia al ejercicio en la cinta de correr. Posteriormente, cada uno completó exámenes físicos anuales, cuestionarios médicos y de salud.

Durante la década que duró el estudio sólo se registraron 37 casos de enfermedades cardiovasculares. “Todos menos uno ocurrieron en hombres que completaron 40 flexiones o menos durante el examen inicial. Los investigadores calcularon que los hombres capaces de hacer más de 40 flexiones tenían un riesgo 96% menor de eventos de ECV en comparación con aquellos

que podían hacer menos de diez flexiones”, concluyeron.

## Gratuita, rápida y sencilla

“La capacidad de realizar flexiones es una medida gratuita, rápida y sencilla que puede ser una herramienta de evaluación clínica útil y objetiva para evaluar la capacidad funcional y el riesgo de enfermedad

cardiovascular”, establece el estudio.

César Kalazich, deportólogo de Clínica MEDS, destaca este sistema de medición por su simpleza. “Para determinar el fitness cardiorrespi-

ratorio se usan exámenes relativamente caros y engorrosos de evaluar. Lo que ellos proponen (Harvard) es muy simple y se puede hacer en la consulta; la persona hace flexiones de brazos y con eso voy a determinar si tiene buena o mala condición física”, destaca.

Phillip Foster, deportólogo de

Clínica Talus, advierte que si bien el estudio no es extrapolable a toda la población por lo específico de la muestra -que sólo considera a hombres bomberos- valora que el sistema puede usarlo cualquier persona: “Con este tipo de intervenciones simples uno podría fácilmente ver en la casa cuál es su riesgo cardiovascular; sirve para tener iniciativa de empezar a estar más activo y disminuir los riesgos de enfermedad futura”.

## Medición, no recomendación

Kalazich precisa que las flexiones son un marcador de salud: “No nos están diciendo que para tener mejor salud hay que hacer más flexiones de brazos, sino que las personas que son capaces de hacerlas tienen menor riesgo y después lo relacionan con otros marcadores de salud, como peso normal respecto a su estatura”.

Para comprobar su efectividad, los investigadores de Harvard compararon los resultados de las flexiones con el desempeño que cada bombero tenía durante 15 minutos en la cinta para correr, avalando una correlación en los resultados. Kalazich recalca que desde diez flexiones empieza a reducirse el riesgo cardíaco. Lo importante es hacer ejercicio, subraya: “A mejor capacidad física, mejor salud; por lo tanto, las personas que realizan actividad física, tanto aeróbica como de fuerza, tienen menos riesgo cardiovascular en general”.

Foster coincide en que empezar a moverse de cualquier forma contribuye a la salud en general. “No hay que pensar en entrenar para hacer flexiones, sino para mejorar su condición física en general: fuerza, capacidad cardiovascular y aeróbica; eso probablemente a futuro pudiese darle un número mayor de flexiones, lo que podría reducir mi riesgo cardiovascular”, aclara.

