

Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

Un estudio afirma que el ejercicio alargaría la vida hasta cinco años



Escuela Noruega de Ciencias del Deporte

La Escuela Noruega de Ciencias del Deporte ha realizado un estudio sobre actividad física y longevidad, donde se determina que hacer **ejercicio intenso seis veces a la semana puede alargar la vida cinco años**. En Munideporte se puede consultar el informe del estudio.

Para realizar esta investigación se analizó durante décadas a miles de personas en Noruega. El trabajo muestra que hay varias formas de conseguir resultados significativos, como reducir el riesgo de muerte en un 40% o aumentar la esperanza de vida en cinco años, todo dependiendo del tipo de ejercicio que se haga y cuánto.

El trabajo se basa en los estudios Oslo I y II, un seguimiento inicial de casi 26.000 hombres nacidos entre 1923 y 1932. Los participantes se sometieron a dos exámenes físicos a principios de los 70 y en el 2000. Además, respondieron una encuesta indicando si, en su tiempo libre, hacían actividad física leve (andar o montar en bici), moderada (deportes y otras actividades al menos cuatro horas a la semana), intensa (entrenamientos duros o deporte de competición) o, por el contrario, mantenían una vida sedentaria.

La investigación aporta los resultados correspondientes a 5.738 participantes que pasaron ambos controles y a los que los científicos siguieron durante 12 años más, hasta 2012. Las conclusiones muestran que **media hora de ejercicio seis días a la semana, sin importar el tipo o la intensidad, reduce el riesgo de mortalidad por cualquier causa en un 40%**, es decir, tanto como dejar de fumar. Asimismo, los hombres que hacían ejercicio moderado o intenso de forma regular vivieron cinco años más de media que los sedentarios.

La relación entre ejercicio y la longevidad es tan clara que puede calcularse al minuto. I-Min Lee, médico del Hospital Brigham de Mujeres de Boston, asegura que **“por cada 60 segundos de ejercicio se pueden ganar hasta siete minutos de vida, un ratio espectacular”**

. Un estudio, donde se analizó a casi 700.000 personas durante una década, Lee y otros expertos mostraron que caminar rápido durante 75 minutos a la semana alarga la vida casi dos años respecto a los sedentarios. Al igual que en el estudio de Oslo, a más actividad, más años de vida, hasta el punto de que ser activo y mantener un peso adecuado aporta siete años más de vida comparado con personas sedentarias y obesos.

En el estudio de Oslo, gracias al gran periodo de tiempo de seguimiento, se ha demostrado que **los beneficios del ejercicio se pierden si se deja de hacerlo**. Por ejemplo, los hombres que eran activos en los 70 y lo dejaron en 2000 tenían el mismo riesgo de muerte que los que nunca hicieron actividad física. Los que eran sedentarios en los 70 y comenzaron a hacer ejercicio en 2000, tenían un riesgo de muerte un 44% más bajo que los sedentarios.

Ingar Holme, coautor del trabajo, destaca que “lo más novedoso es que incluso personas que tenían entre 68 y 78 años hace 12 años obtienen un gran beneficio siendo moderadamente activos”. Holme señala que, basándose en lo visto en los estudios Oslo, los beneficios “comienzan con una o dos horas de ejercicio ligero a la semana o una de actividad intensa, por ejemplo, correr. Por lo que hemos visto, parece que se puede compensar con menos tiempo de ejercicio pero de alta intensidad, aunque esto habría que probarlo de forma apropiada con otro estudio”.

Para acceder al informe (en inglés) [pinche aquí](#).

Munideporte.com

FUENTE: Holme, I. Anderssen, S.A. (2015). Increases in physical activity is as important as smoking cessation for reduction in total mortality in elderly men: 12 years of follow-up of the Oslo II study. *Br J Sports Med*, 49, pp. 743–748.

Link to Original article: <https://www.valgo.es//w/valgo/34180/blog?elem=175172>