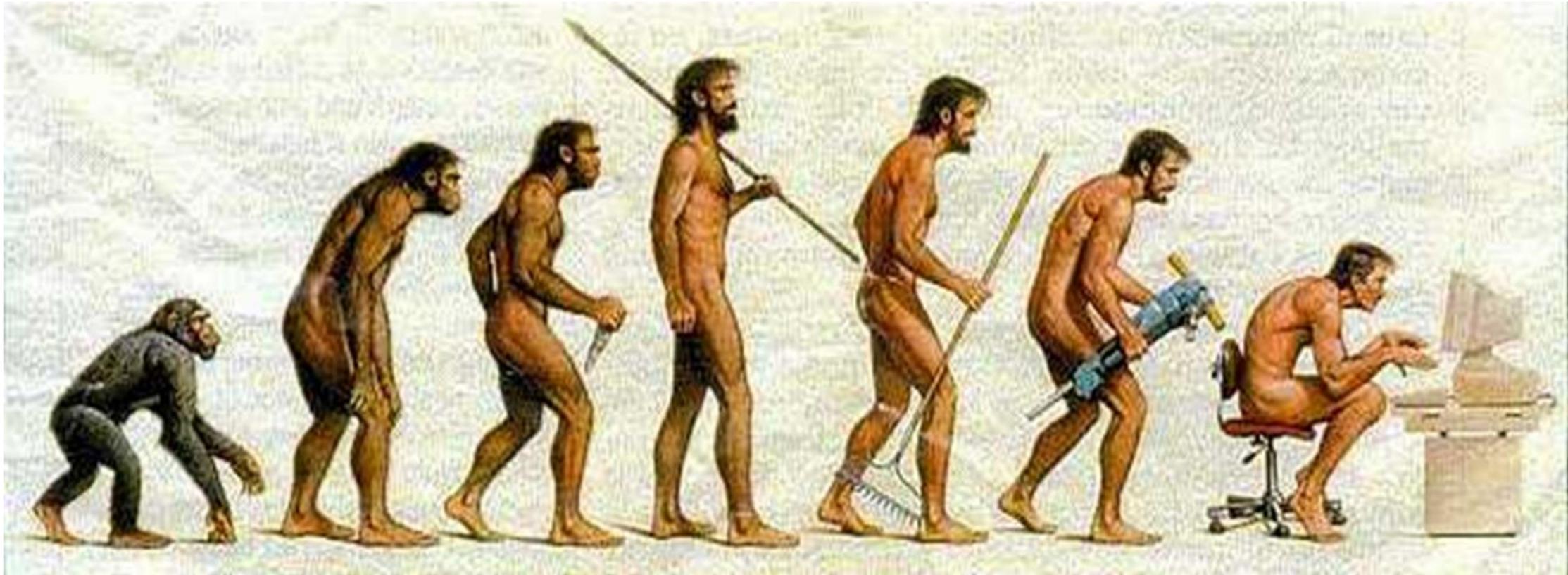
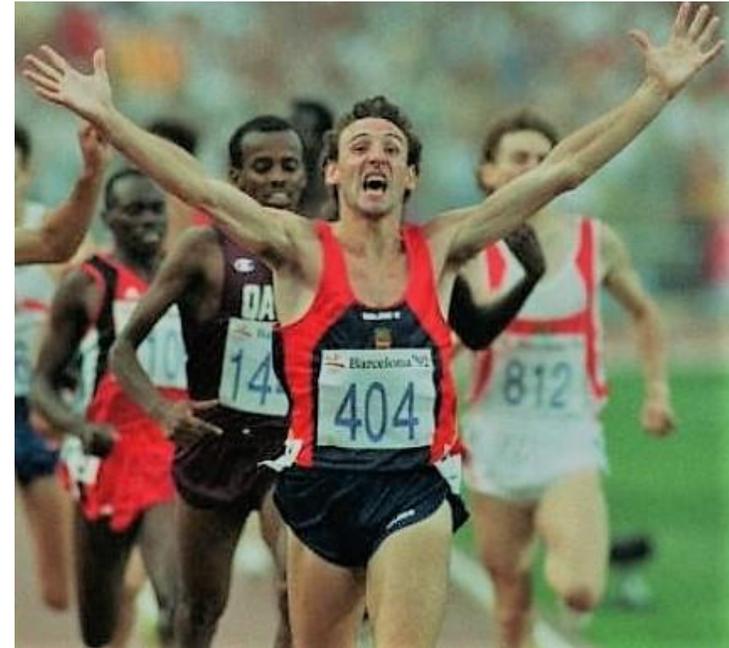


Actividad Física Saludable



Dr. Hernán Silván

ALERTA!!!



Hace **25** años organizamos unos Juegos Olímpicos con grandes resultados y una magnífica puesta en escena, pero...

ALERTA!!!

...en los últimos **20** años en España, se ha **duplicado** la tasa de obesidad.

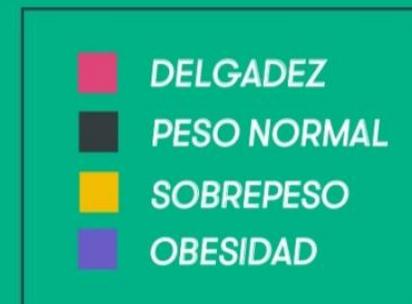
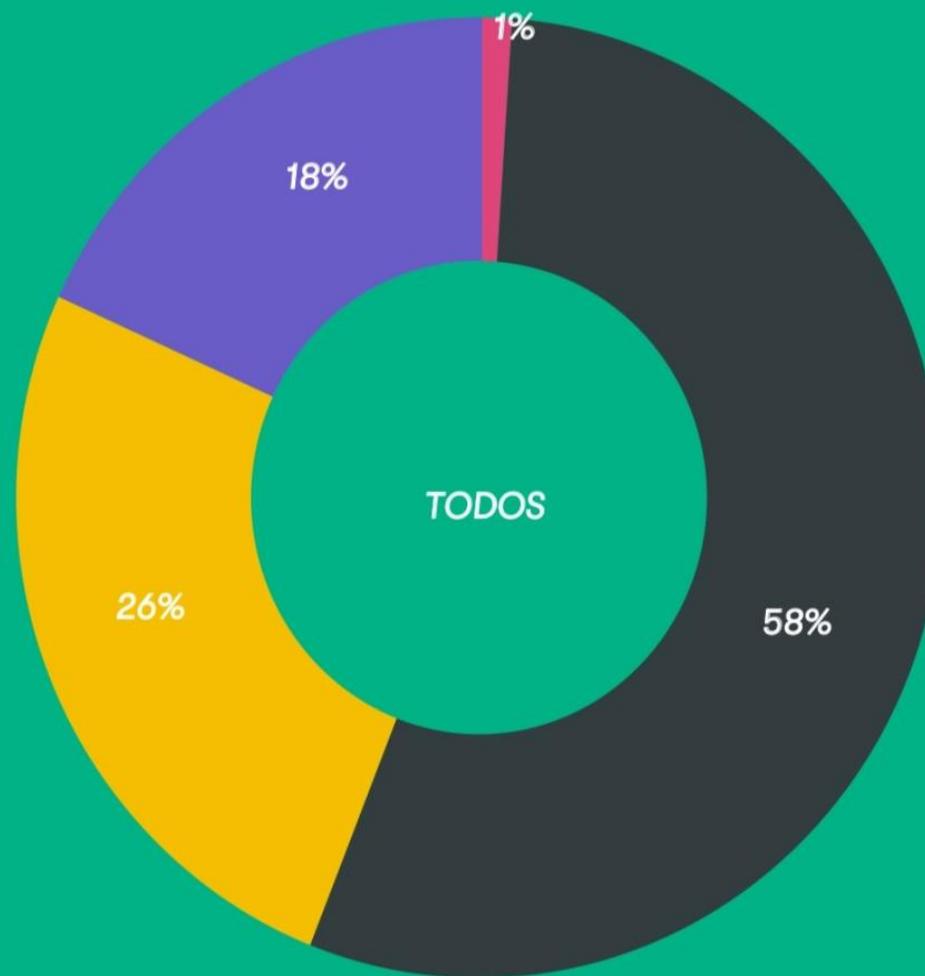
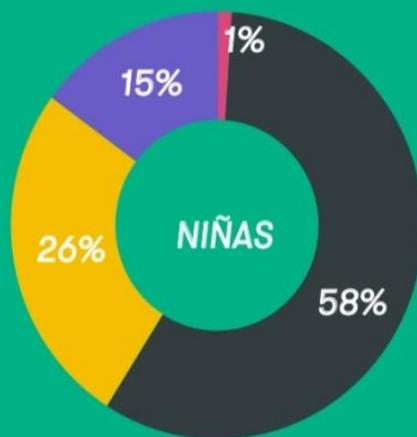
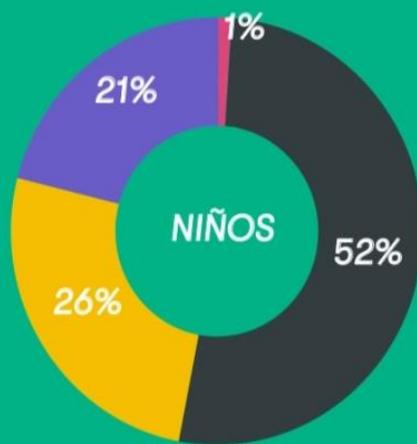
Imperial College of London + WHO (The Lancet, febrero 2017):

- Obesidad y sobrepeso en Europa (adultos):
1º: UK 2º: **Spain**
- Obesidad y sobrepeso en Europa (niños):
1º: Cyprus 2º: **Spain** 3º: Italy

5 Obesidad infantil en España

El sobrepeso de los niños se ha convertido ya en uno de los principales problemas de salud pública.

El exceso de peso afecta a cerca de la mitad de los niños españoles, un 44,5% (18,3% obesidad y 26,2% sobrepeso) como asegura el estudio Aladino (2013), que ha analizado esta problemática en la población de entre 6 y 9 años.



El ejercicio físico regular previene la obesidad

- Para perder un 5% de peso corporal se requiere un alto nivel de ejercicio (45 min/día, 2500 kcal/semana).
- El ejercicio moderado (15-30 min/día, 700-1000 kcal/semana) ayuda a mantener el peso evitando su ganancia.
- El ejercicio moderado es útil **para mantener el peso**.

(Sientz et al. *Arch Med Int.* 2004)

Nivel de evidencia: A

Previene la mortalidad prematura de cualquier causa

Sobre 1.525.377 individuos, 111.125 casos de mortalidad prematura de cualquier causa y un promedio de seguimiento de 11 años, se observa **reducción de riesgo de mortalidad del 31% en el grupo que realizaba actividad física al menos 30 minutos** la mayor parte de los días de la semana.

La reducción era similar en ambos sexos, obteniendo mayor beneficio con más volumen o más intensidad del ejercicio.

(Warburton et al. *Can J Pub Health*. 2007)

Disminuye incidencia de cardiopatía isquémica

- Sobre una población estudiada de 726.474 participantes y con 34.815 casos de enfermedad cardiovascular, promedio de seguimiento de 14 años.
- La incidencia de cardiopatía isquémica **se redujo en un 33%** en el grupo que realizaba ejercicio físico moderado durante **al menos 30 minutos diarios**.
- La reducción era similar para ambos sexos y había una relación dosis-beneficio.
- **Caminar una hora semanal redujo un 50%** el riesgo de enfermedad coronaria.
- Para los que habían sufrido ya un infarto agudo de miocardio, el grupo que siguió un programa de ejercicio reglado **redujo el riesgo de mortalidad cardiovascular en un 31%** y de cualquier causa en un 27%.

(Lee et al. *JAMA*. 2001)

(Franco et al. "Framingham Study" *Arch Intern Med*. 2005)

(Wisloff et al. "The HUNT Study, Norway" *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 2006)

NIVEL DE EVIDENCIA

Nivel de evidencia: A

Disminuye riesgo de accidente cerebrovascular

Realizando actividad física moderada durante al menos 30 minutos casi todos los días de la semana, **se reduce en un 31% el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular** tanto isquémico como hemorrágico, independientemente del sexo.

(Wendel-Vos et al. *Int J Epidemiol.* 2004)

Reduce la incidencia de diabetes tipo 2

- Reducción de un 42% y por cada 500 kcal gastadas en ejercicio físico el riesgo de diabetes tipo 2 disminuía un 6% adicional.
- Los que practicaban menos de media hora diaria de actividad física redujeron la incidencia solamente un 4%.

(Helmrich et al. *N Engl J Med*. 1991)

(Hu et al. *Diabetologia*. 2003)

(Bassuk et al. *Am J Lifestyle Med*. 2008)

Reduce riesgo de hipertensión arterial

- Una revisión sistemática que recoge 10.240 casos de hipertensión arterial en una población de 112.636 individuos, con un promedio de seguimiento de 8 años muestra que **el riesgo disminuye en un 32% en el grupo más activo**.
- La reducción fue del **63%** en los estudios que incluían medidas objetivas de aptitud física.
- Resultados idénticos para ambos sexos y con actividad física moderada.

(Warburton et al. *Can J Pub Health*. 2007)

Reduce la incidencia de cáncer de colon

- La revisión sistemática incluye 1.433.103 participantes con 17.959 casos de cáncer de colon y un promedio de seguimiento de 10 años.
- **Reducción de la incidencia de cáncer de colon en un 30% en el grupo más activo.**
- Beneficio mayor cuanto mayor era el volumen o intensidad del ejercicio físico.

(Thune et al. *Med Sci Sports Exerc.* 2001)

(Warburton et al. *Can J Pub Health.* 2007)

Reduce la incidencia de cáncer de mama

- Revisión que incluye 1.861.707 participantes con 80.247 casos de cáncer de mama con un promedio de seguimiento de 10 años. Muestra una **reducción de la incidencia de este tipo de cáncer del 20-40% en el grupo más activo.**
- Igualmente se establece una **disminución del 6% de riesgo de padecerlo por cada hora adicional de actividad física semanal.**

(Thune et al. *Med Sci Sports Exerc.* 2001)

(Monninkhof et al. *Epidemiology.* 2007)

(Warburton et al. *Can J Pub Health.* 2007)

Nivel de evidencia: A

Disminuye la hipertrofia prostática y sus síntomas

En una revisión de 8 estudios incluyendo a 35.675 hombres se demuestra que el ejercicio físico disminuye la hipertrofia prostática y la sintomatología urinaria en **un 26-30%**.

(Parsons y Kashefi. *Eur Urol.* 2008)

Mejora todo el sistema músculo-esquelético

- Los **ejercicios de fuerza** mejoran la independencia funcional.
- La **fuerza de agarre** está inversamente relacionada con mortalidad prematura y morbilidad (diabetes tipo 2, obesidad, ACV, etc.).

(Katzmarzyk PT, Craig Cl. *Med Sci Sports Exerc.* 2002)

Reduce la prevalencia de osteoporosis y fracturas

- El ejercicio físico cotidiano **aumenta la densidad mineral ósea** en columna, cadera y muñeca reduciendo la prevalencia de osteoporosis.
- Rebaja la incidencia de fracturas **en un 17%**.
- La fractura de cadera se reduce en un **6% por cada hora semanal** de caminata ligera.

(Bonaiuti et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2002)

(Robitaille et al. *Am J Prev Med.* 2008)

(Sherrington et al. *J Am Geriatrics Soc.* 2008)

El ejercicio físico supone una gran ayuda en geriatría

Revisión de 83.740 mayores de 65 años de ambos sexos, **disminuyen un 30-50% el riesgo** de limitación funcional y discapacidad física con ejercicio moderado.

La reducción llega al **60% con ejercicio vigoroso**.

El riesgo de discapacidad disminuye un **7% con cada hora semanal** de incremento.

(Ebrahim et al. *Int J Epidemiol.* 2000)

(Haveman-Nies et al. *Am J Public Health.* 2003)

(Boyle et al. *J Am Geriatrics Soc.* 2007)

(Serra JA et al. *J Am Geriatrics Soc.* 2011)

Reduce los síntomas de ansiedad y depresión

- Una revisión de 19.842 hombres y mujeres concluye que cualquier forma de actividad física **reducía un 41%** el riesgo de padecer trastornos psicológicos.
- Los **ejercicios de fuerza, igual que los aeróbicos**, mejoran el sueño, la calidad de vida y los síntomas de depresión.

(Lawlor and Hopker. *BMJ*. 2001)

(Hamer et al. *Br J Sports Med*. 2009)

(Herring et al. *Arch Med Int*. 2010)

(Chekroud et al. *Lancet Psychiatry* . 2018)

Además, tiene grandes ventajas para la salud.

✓ Menos dolor

✓ Mejor estado de ánimo

✓ Menos riesgo de sufrir muchas enfermedades

¿Cuánta actividad necesitas?

Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón te lata más rápido cuenta.

por lo menos
150
minutos
por semana

Y



Actividades para fortalecer los músculos

Haz actividades que hagan que los músculos trabajen más que de costumbre.

por lo menos
2
días
por semana



¡Repártelas durante toda la semana como quieras!

Menos silla y más zapatilla!!!



www.hernansilvan.com