

El ejercicio solo no elimina el riesgo coronario

Las mujeres obesas o con exceso de peso que comienzan a realizar actividad física reducen su riesgo cardiovascular, pero no lo eliminan. El riesgo de enfermedades cardíacas asociado con el sobrepeso o la obesidad en las mujeres se ha reducido, pero no se ha debido a un aumento de la actividad física, según un estudio coordinado por Amy R. Weinstein del Centro Médico Beth Israel, en Boston, que se publica en el último número de The Journal of American Medical Association.

DM. Nueva York
05/05/2008

Weinstein estudió la interacción entre la obesidad y la actividad física en 38.987 mujeres que participaron en el Estudio sobre Salud de la Mujer. En 1992, al principio de la investigación, las mujeres informaron sobre su altura y peso -para calcular su índice de masa corporal (IMC)-. Fueron seguidas durante una media de 10,9 años, periodo en el cual completaron cuestionarios periódicamente sobre sus eventos cardíacos y los factores de riesgo.

Al inicio del estudio el 34 por ciento de las mujeres fueron consideradas físicamente activas, y según los protocolos de cirugía general vigentes, el 31 por ciento tenían sobrepeso y el 18 por ciento eran obesas. Durante el periodo de seguimiento, 948 mujeres desarrollaron enfermedades cardíacas coronarias. Tanto el IMC como la actividad física se asoció de manera individual con el riesgo de enfermedad cardíaca. Este riesgo fue más bajo en las mujeres con peso normal y activas, ligeramente superior en las mujeres con peso normal pero inactivas, aún mayor en las que tenían sobrepeso o eran obesas, y el más alto para las mujeres con sobrepeso u obesas e inactivas.

Sin embargo, la actividad física no elimina los efectos negativos de tener sobrepeso. "Incluso altas cantidades de actividad física son insuficientes para contrarrestar el riesgo de enfermedad cardíaca coronaria en las mujeres con sobrepeso u obesas que no consiguen una pérdida de peso de manera simultánea con el ejercicio. Independientemente de esto, los datos señalan la importancia de concienciar a las mujeres para realizar actividad física regularmente y mantener un peso saludable para reducir el riesgo de las patologías coronarias", concluyen los autores.

Los adipocitos liberan sustancias químicas que pueden tener efectos adversos en el corazón, ya que aceleran el endurecimiento de las arterias y el incremento de la inflamación y de la coagulación, produciendo una disfunción de los vasos sanguíneos. La actividad física, por otra parte, mejora el funcionamiento de los vasos y reduce el riesgo de coágulos. Los autores creen que "el efecto beneficioso de la actividad física puede reducir y combatir el efecto de los agentes protrombóticos y provocados por los adipocitos".