



## Seguir las recomendaciones sobre actividad física puede reducir un 16% el riesgo de muerte

- *Un estudio de investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas y de médicos del Hospital del Mar revela el efecto protector de realizar 30 minutos de actividad física moderada al día, como recomienda la Organización Mundial de la Salud*
- *Multiplicar por 4 esta cifra maximiza el beneficio, pero, por encima de esta cifra, no hay beneficio adicional*
- *El estudio, que publica la Revista Española de Cardiología, ha seguido a más de 11.000 personas durante más de 7 años*

**Barcelona, 8 de octubre de 2020.** – Hacer 150 minutos de actividad física de intensidad moderada (caminar rápido o bailar, por ejemplo) o 75 minutos de actividad vigorosa (correr u otros deportes) a la semana, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), **reduce el riesgo de mortalidad un 16%**. A la vez, reduce en un 27% el riesgo de mortalidad cardiovascular y de accidentes cardiovasculares en un 12%. Así lo destaca un estudio que publica la Revista Española de Cardiología y que han liderado investigadores del Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (IMIM) y del CIBERCV y el CIBERESP, y médicos del Hospital del Mar.

El trabajo también revela que realizar una actividad física entre 3 y 5 veces superior a la recomendada, maximiza el beneficio. Por encima de esta cantidad, no se observa ningún beneficio adicional. Como explica el Dr. Albert Clarà, primer firmante del estudio, jefe de Servicio de Cirugía Vasculat del Hospital del Mar e investigador del IMIM y del CIBER de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), **"la pregunta concreta que queríamos responder era, ¿cuál es la cantidad mínima y la cantidad máxima de actividad física para optimizar los beneficios sobre la salud cardiovascular?"**.

### Seguimiento a más de 11.000 personas

El estudio ha hecho un seguimiento de **11.158 personas** durante más de 7 años, todas procedentes del estudio REGICOR ([Registre Gironí del Cor](#)). Los datos de la actividad física de los participantes, personas de entre 25 y 79 años, se recogieron con unos cuestionarios validados, en los cuales se especificaban hasta 64 tipos de actividades, y se hizo seguimiento de los participantes. Los accidentes cardiovasculares y la mortalidad (863 personas murieron durante el estudio), se identificaron con estos seguimientos y con el cruce de datos con el programa de analítica de datos para la investigación y la innovación en salud (PADRIS), del Departament de Salut de la Generalitat

El Dr. Helmut Schröder, uno de los firmantes del estudio e investigador del IMIM y del CIBER en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), ha apuntado que **"los resultados del estudio indican que la práctica de actividad física de intensidad moderada-vigorosa se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y de mortalidad"**. En este sentido, el Dr. Jaume Marrugat, también firmante del trabajo e investigador del IMIM y del CIBERCV, ha destacado que los resultados más interesantes son **"que el beneficio ya se observa con dosis pequeñas de actividad física. Seguir las recomendaciones actuales de la OMS se asocia con una reducción del riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares del 12% y de morir del 16%"**. A la vez, **"el beneficio máximo se observa al multiplicar por 4 la práctica de estas recomendaciones, sin que se observe un beneficio adicional al incrementar la actividad física por encima de este nivel"**. No se observaron diferencias por razón de edad o de género.



Institut Hospital del Mar  
d'Investigacions Mèdiques *Nota de premsa*

### **Promover un estilo de vida saludable**

Se calcula que la falta de actividad física es la responsable del 6% de las enfermedades cardiovasculares, del 7% de la diabetes y del 9% de la mortalidad prematura. También que uno de cada cuatro adultos europeos no sigue las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física, cifra que llega al 35% en España.

Ante esto, los resultados del estudio liderado por el Dr. Roberto Elosua, último firmante del trabajo e investigador del IMIM, del CIBERCV y de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), le llevan a destacar **"la importancia de promover un estilo de vida saludable que incorpore la práctica de actividad física para la prevención de las enfermedades cardiovasculares"**. Los autores indican que **"la práctica de actividad física no solo es una decisión individual, sino que también exige el compromiso de los organismos e instituciones públicos (ayuntamientos y otros gobiernos), para facilitar el acceso a la población a entornos donde se puedan realizar fácilmente estas actividades, tanto en entornos urbanos como rurales"**.

Este proyecto ha sido financiado con ayudas de la Generalitat de Catalunya y del Instituto de Salud Carlos III y fondos FEDER.

### **Artículo de referencia**

---

Albert Clará, Georgina Berenguer, Silvia Pérez-Fernández, Helmut Schröder, Rafel Ramos, María Grau, Irene R Degano, Alba Fernández-Sanlés, Jaume Marrugat, Roberto Elosua. [Análisis de la relación dosis-respuesta entre actividad física recreacional y eventos cardiovasculares y mortalidad por todas las causas: el estudio REGICOR](#). Rev Esp Cardiol;2020 [Epub ahead of print].

### **Más información**

Servicio de Comunicación IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 [mcalsina@imim.es](mailto:mcalsina@imim.es),  
David Collantes 600402785 [dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat)