



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

Seguir les recomanacions sobre activitat física pot reduir un 16% el risc de mort

- *Un estudi d'investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques i de metges de l'Hospital del Mar revela l'efecte protector de realitzar 30 minuts d'activitat física moderada al dia, com recomana l'Organització Mundial de la Salut*
- *Multiplicar per 4 aquesta xifra maximitza el benefici, però, per sobre d'això, no hi ha benefici addicional*
- *L'estudi, que publica la Revista Española de Cardiología, ha seguit més d'11.000 persones durant més de 7 anys*

Barcelona, 8 d'octubre de 2020. – Fer 150 minuts d'activitat física d'intensitat moderada (caminar ràpid o ballar, per exemple) o 75 minuts d'activitat vigorosa (córrer o altres esports) a la setmana, com recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS), **redueix el risc de mortalitat un 16%**. A la vegada, fa caure en un 27% el risc de mortalitat cardiovascular i d'accidents cardiovasculars en un 12%. Així ho destaca un estudi que publica la Revista Española de Cardiología i que han liderat investigadors de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i del CIBERCV i el CIBERESP, i metges de l'Hospital del Mar. El treball també revela que realitzar una activitat física entre 3 i 5 vegades superior a la recomanada, maximitza el benefici. Per sobre d'aquesta quantitat, no s'observa cap benefici addicional. Com explica el Dr. Albert Clarà, primer signant de l'estudi, cap de Servei de Cirurgia Vasculardel Hospital del Mar i investigador de l'IMIM i del CIBER de Malalties Cardiovasculars (CIBERCV), **"la pregunta concreta que volíem respondre era, quina és la quantitat mínima i la quantitat màxima d'activitat física per a optimitzar els beneficis sobre la salut cardiovascular?"**.

Seguiment de més d'11.000 persones

L'estudi ha fet un seguiment d'**11.158 persones** durant més de 7 anys, totes procedents de l'estudi REGICOR ([Registre Gironí del Cor](#)). Les dades de l'activitat física dels participants, persones d'entre 25 i 79 anys, es van recollir amb uns qüestionaris validats, en els quals s'especificaven fins a 64 tipus d'activitats, i se'n va fer seguiment dels participants. Els accidents cardiovasculars i la mortalitat (863 persones van morir durant l'estudi), es van identificar amb aquests contactes i amb el creuament de dades amb el programa d'anàlisi de dades per a la recerca i la innovació en salut (PADRIS), del Departament de Salut de la Generalitat. El Dr. Helmut Schröder, un dels signants de l'estudi i investigador de l'IMIM i del CIBER en Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP), ha apuntat que **"els resultats de l'estudi indiquen que la pràctica d'activitat física d'intensitat moderada-vigorosa s'associa amb un menor risc de malalties cardiovasculars i de mortalitat"**. En aquest sentit, el Dr. Jaume Marrugat, també signant del treball i investigador de l'IMIM i del CIBERCV, ha destacat que els resultats més interessants són **"que el benefici ja s'observa amb dosis petites d'activitat física. Seguir les recomanacions actuals de l'OMS s'associa amb una reducció del risc de presentar malalties cardiovasculars del 12% i de morir del 16%"**. A la vegada, **"el benefici màxim s'observa en multiplicar per 4 la pràctica d'aquestes recomanacions, sense que s'observi un benefici addicional en incrementar l'activitat física per sobre d'aquest nivell"**. No es van observar diferències per raó d'edat o de gènere.

Promoure un estil de vida saludable



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

Es calcula que la manca d'activitat física és la responsable del 6% de les malalties cardiovasculars, del 7% de la diabetis i del 9% de la mortalitat prematura. També que un de cada quatre adults europeus no segueix les recomanacions de l'OMS sobre l'activitat física, xifra que arriba al 35% a Espanya.

Davant això, els resultats de l'estudi liderat pel Dr. Roberto Elosua, últim signant del treball i investigador de l'IMIM, del CIBERCV i de la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), el porten a destacar **"la importància de promoure un estil de vida saludable que incorpori la pràctica d'activitat física per a la prevenció de les malalties cardiovasculars"**. Els autors indiquen que **"la pràctica d'activitat física no només és una decisió individual, sinó que també exigeix el compromís dels organismes i institucions públiques (ajuntaments i altres governs), per a facilitar l'accés a la població a entorns on es poden realitzar fàcilment aquestes activitats, tant a entorns urbans com rurals"**.

Aquest projecte ha estat finançat amb ajuts de la Generalitat de Catalunya i de l'Institut de Salut Carlos III i fons FEDER.

Article de referència

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].

Més informació

Servei de Comunicació IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@imim.es, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat