

L'exercici físic intens redueix els nivells de la pitjor part del colesterol dolent

- ***L'oxidació de les lipoproteïnes de baixa densitat presents a la sang (LDL) o colesterol dolent obre la porta a un increment del risc cardiovascular, ja que aquest colesterol oxidat és més fàcil que es dipositi a les artèries i que creixin les plaques de colesterol que provoquen l'arterioesclerosi***
- ***Practicar activitat física de forma intensa redueix aquesta oxidació de les partícules de LDL, fent que baixi el risc de malaltia cardiovascular. 30 minuts al dia d'exercici intens redueixen entre un 8 y 10% el colesterol LDL oxidat. L'efecte, però, només es produeix en homes. Exercicis d'intensitat baixa o moderada no tenen el mateix efecte***
- ***Ho revela un estudi de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i de la Facultat de Medicina de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya que publica la Revista Española de Cardiologia***

Barcelona, 20 de setembre de 2024. – Un estudi d'un equip d'investigadors de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar, de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), del CIBER de Fisiopatologia de l'Obesitat i la Nutrició (CIBEROBN) i del CIBER de Malalties Cardiovasculars (CIBERCV), amb dades de l'estudi REGICOR (Registre Gironí del Cor), ha revelat que **practicar activitat física intensa** permet **reduir els nivells d'oxidació del colesterol LDL** present a la sang (lipoproteïnes de baixa densitat), la forma més perjudicial de l'anomenat colesterol dolent. La pràctica d'uns **30 minuts al dia** d'exercici té com a efecte una reducció d'un 8-10% d'aquest colesterol LDL oxidat. Els resultats els publica la Revista Española de Cardiología.

El Dr. Roberto Elosua, coordinador del Grup d'Epidemiologia i genètica cardiovascular de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i degà de la Facultat de Medicina de la UVic-UCC, apunta que **"hem vist que l'activitat física, sobretot si és activitat física intensa, redueix els nivells de LDL oxidat. Així, a iguals nivells de LDL, una persona que fa activitat física té menys risc cardiovascular provocat pel colesterol dolent"**. L'estudi apunta que aquest pot ser un dels mecanismes que explica l'efecte positiu de portar a terme exercici físic en la prevenció de les malalties cardiovasculars. Ja és conegut que fer activitat física redueix la pressió arterial i els nivells de colesterol dolent, incrementant els de colesterol bo, entre altres efectes. Però aquests mecanismes no expliquen tot l'efecte beneficiós de l'exercici. Aquest estudi identifica una nova via del perquè l'activitat física és beneficiosa per a la salut.

El treball ha fet seguiment de 3.070 persones de l'estudi REGICOR, a qui es van mesurar els nivells d'oxidació del colesterol LDL. Aquest procés és el que facilita que les partícules de colesterol es puguin dipositar a les artèries i fa créixer les plaques que provoquen l'**arterioesclerosi**. En aquesta població també es va mesurar el seu nivell d'activitat física a través d'un qüestionari. Així, es va poder establir una relació estreta entre portar a terme activitat física de forma intensa (com ara córrer, practicar marxa nòrdica o natació) i la reducció de l'oxidació del colesterol. Per contra, l'exercici físic d'intensitat baixa o moderada, no té el mateix efecte positiu.

Efecte només en homes

Una de les conclusions és que aquest efecte positiu **només es produeix en homes**. Els investigadors consideren que el fet que les dones no se'n beneficiïn pot tenir origen en les diferències hormonals entre tots dos, amb l'estrógen com a protector contra l'oxidació dels lípids, però no es descarten altres motius. També proposen diversos mecanismes com a factors que

Nota de premsa

provoquen la reducció de l'oxidació del colesterol dolent, com una disminució de la presència de partícules de colesterol LDL en sang.

Aquest estudi ha rebut el suport de l'Institut de Salut Carlos III (ISCIII) i el Fons Europeu de Desenvolupament Regional (CIBERCV-CIBEROBN), de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca (SLT002/16/00088) i del Govern de Catalunya a través de l'Agència de Gestió d'Ajuts Universitaris i de Recerca (2017SGR946).

Article de referència

Benet-Pozo R, Fitó M, Marrugat J, García-García C, Subirana I, Elosua R. Does the amount and intensity of physical activity matter for low-density lipoprotein oxidation? Rev Esp Cardiol (Engl Ed). 2024 Jul 8;S1885-5857(24)00209-3. English, Spanish. doi: [10.1016/j.rec.2024.06.005](https://doi.org/10.1016/j.rec.2024.06.005). Epub ahead of print. PMID: 38986931.

Més informació

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat