

Cumplir las recomendaciones de ejercicio semanales, reduce el riesgo cardiovascular



La realización de actividad física según las recomendaciones semanales mínimas, es de 10 horas semanales o 5 horas si la actividad física realizada tienen un carácter de esfuerzo elevado. Sin embargo al contrario de lo que se piensa de manera generalizada, no es necesario que se distribuya durante la semana, aunque en algunos casos si es recomendable, pero si está se realiza en su totalidad durante el fin de semana, también reduce el riesgo cardiovascular.

Este estudio publicado por la revista Jama Internal Medicine se ha pretendido evaluar si el distribuir la actividad física durante la semana, o realizar en un periodo de tiempo menor, influía en los niveles de mortalidad. Y los resultados son elocuentes, ya que entre una muestra de 350.000 personas adultas, no había diferencia en cuanto a mortalidad y riesgo cardiovascular, entre aquellos que realizaban deporte durante el fin de semana, y

aquellos que lo distribuían durante la semana. Sin embargo, los resultados obtenidos demostraron que aquellos que realizaban la actividad física distribuida durante la semana, tenían menos posibilidad de padecer cáncer.

Los datos exponen que la realización de 300 minutos semanales de actividad física vigorosa (correr, montar en bicicleta o nadar) o la realización de 600 minutos de actividad moderada como caminar reducen entre un 20% y un 30% los riesgos cardiovasculares y la mortalidad.

Por ello, es importante que se lleve a cabo la práctica de actividad física, y se debe educar a la sociedad para ello.

Fuente: [La Vanguardia](#)

Link al artículo original: <https://www.fneid.es/noticias-1/cumplir-las-recomendaciones-de-ejercicio-semanales-reduce-el-riesgo-cardiovascular?elem=291848>