20 minutos de paseo rápido al día elimina alrededor de 100 calorías



Un hombre hace ejercicio en Santander. /□ ANDRÉS CAMPOS

(MADRID, 14/01/2015) A grandes rasgos, se podría decir que el peso de una persona es el resultado de un simple balance: las calorías que ingiere frente a las que gasta. Si entra más de lo que sale, se engorda; si no, se adelgaza. Hasta ahora, todos los estudios han puesto en el punto de mira en un eje de la balanza, lo que se come, pero varios estudios recientes indican que quizá esa visión no sea la correcta. El último se ha realizado en la universidad de Cambridge y la conclusión es clara: cada año, la obesidad se relaciona con unas 337.000 de los 9,2 millones de muertes que se producen en Europa; el sedentarismo se vincula con el doble de defunciones, 676.000. Lo ha publicado *American Journal of Clinical Nutrition.*

Un 40% de la población española se declara sedentaria (un 46,6% de las mujeres y un 35,9% de los ho

Los investigadores, liderados por Ulf Ekelund, de la unidad de Epidemiología de la universidad, se han basado en un macroestudio que ha seguido a 334.161 europeos (hombres y mujeres) durante 12 años. La cohorte estaba dedicada a la relación entre nutrición y cáncer, pero los datos han servido para extraer otras conclusiones.

“El mensaje es simple: un poco de actividad física al día puede producir evidentes beneficios en la salud de las personas que ahora son inactivas”, ha dicho Ekelund. “Aunque hemos encontrado que bastan 20 minutos para que haya una diferencia, en verdad deberíamos aspirar a más. La actividad física ha demostrado que tiene muchos beneficios para la salud, y debería ser una parte importante de nuestra rutina diaria”, ha añadido. Esos 20 minutos, dedicados a un paseo vivo, podrían consumir entre 90 y 100 calorías, y reducir el riesgo de muerte prematura entre un 16% y un 30% en el grupo de los inactivos, aunque todos, incluidos los obesos, notan su efecto beneficioso.

Este trabajo está en línea con otros recientes, como el español Anibes (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España), del que aún solo se conocen unos primeros resultados. En ellos se constata que, aunque la ingesta de calorías ha ido cayendo (ha pasado de las 3.008 calorías en 1964 a las 1.820 en 2013) el sobrepeso ha ido en aumento y, según la Encuesta Nacional de Salud,
ya afecta al 53,68% de los adultos. Otros estudios, como uno sobre el consumo de azúcar, también indican que no hay una relación entre la ingesta de este alimento —que se mantiene bastante estable en Europa— y el aumento de la obesidad.

La explicación al aumento de peso con las complicaciones sanitarias que ello supone tiene que estar, por tanto, en el otro lado de la balanza: en el ejercicio. Según la misma encuesta, un 40% de la población española se declara sedentaria (un 46,6% de las mujeres y un 35,9% de los hombres). De ellos, alrededor del 16% admite que no realiza ninguna actividad física, y el 20% afirma que solo la practica de forma moderada.

La Fundación Española de la Nutrición (FEN), patrocinadora del estudio Antibes, ha recibido con gran acuerdo el trabajo. "Se trata de un estudio europeo muy riguroso que viene a confirmar lo ya propuesto en otros estudios anteriores, así como lo que se viene comentando desde hace años: hasta el momento se ha hecho más enfasis en el tratamiento de la obesidad que en el de sus determinantes", afirma en un correo su portavoz. "En los planteamientos de Salud Pública actuales, la actividad física ha sido la gran olvidada, pero se está viendo que

poco a poco va alcanzando protagonismo". "De todas formas, el estudio se centra en la realización de al menos 20 minutos de actividad física para reducir la mortalidad prematura, pero si el tiempo de actividad se incrementa ligeramente y se realizan al menos 30 minutos, no sólo se reduce esta mortalidad, también se incrementa la calidad de vida. Es importante añadir años a la vida, pero también vida a los años".

Fuente: ELPAIS.COM / EMILIO DE BENITO