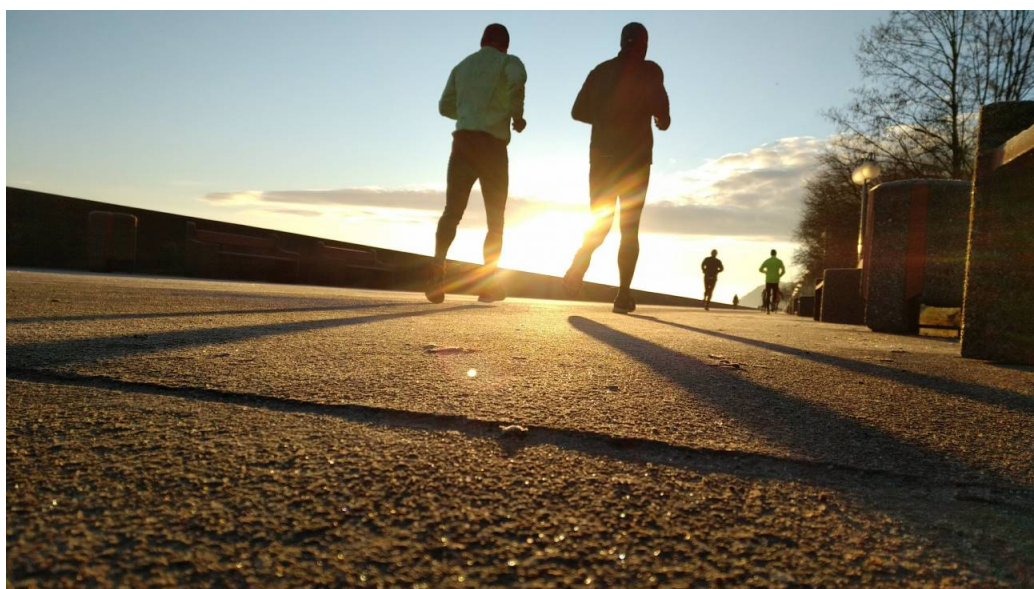


## El ejercicio regular se relaciona con una mejor función pulmonar en fumadores

Un nuevo estudio refuerza la evidencia epidemiológica del vínculo entre actividad física y salud respiratoria. El trabajo, liderado por investigadores de Cataluña, resalta cómo las asociaciones entre actividad física y función pulmonar solo se encontraron entre las personas fumadoras, lo que sugiere la existencia de un mecanismo biológico relacionado con la inflamación.

SINC

23/1/2018 10:53 CEST



Los resultados subrayan la evidencia epidemiológica que respalda una asociación entre actividad física y salud respiratoria. / Tomas Wozniak on Unsplash (CC)

La actividad física vigorosa se asocia con una mejor función pulmonar entre las personas que fuman. Esta es la principal conclusión de un nuevo [estudio](#) publicado en la revista *Thorax* y liderado por un equipo del Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa".

La investigación se ha realizado a partir de la Encuesta de Salud Respiratoria de la Comunidad Europea (ECRHS), en la que colaboran 25 centros de investigación de 11 países europeos. Durante 10 años, se hizo un seguimiento de 3.912 personas adultas que contaban con 27-57 años al inicio del análisis. Los participantes fueron clasificados como activos si

hacían actividad física con una frecuencia de dos o más veces a la semana y una duración de una hora a la semana o más.

---

**Los resultados resaltan la importancia de la actividad física entre los fumadores actuales, un grupo con mayor riesgo de función pulmonar deficiente**

Las asociaciones entre la actividad física y la función pulmonar solo se encontraron entre las personas fumadoras actuales, lo que sugiere la existencia de un mecanismo biológico relacionado con la inflamación.

Elaine Fuertes, primera autora del artículo e investigadora de ISGlobal, explica que "este dato resalta la importancia de la actividad física específicamente entre los fumadores actuales, que son un grupo con mayor riesgo de tener una función pulmonar deficiente".

### **Respaldar mensajes de salud pública**

El trabajo, que forma parte del proyecto [ALEC](#) –financiado por el programa Horizon 2020 de la Unión Europea y coordinado por el Imperial College London–, también concluyó que los participantes que eran activos en el último reconocimiento del estudio, ya sea por volverse o permanecer activos durante el seguimiento, tenían una función pulmonar significativamente mayor que aquellos que estaban constantemente inactivos.

Según Fuertes, "una posible explicación para este resultado puede ser que la actividad física mejora la resistencia y la fuerza del músculo respiratorio a través de un efecto a corto o medio plazo que requiere un esfuerzo físico sostenido para mantenerlo".

"Los resultados refuerzan la evidencia epidemiológica que respalda una asociación entre actividad física y salud respiratoria", concluye Judith Garcia-Aymerich, coordinadora del estudio y jefa del programa de Enfermedades No Transmisibles y Medio Ambiente de ISGlobal. Esta evidencia debe usarse para "informar y respaldar mensajes de salud pública que promuevan el aumento y mantenimiento de la actividad física como una

forma de preservar la salud respiratoria en adultos de mediana edad".

#### Referencia bibliográfica:

Fuertes E, Carsin AE, Antó JM, Bono R, Corsico AG, Demoly P, Gislason T, Gullón JA, Janson C, Jarvis D, Heinrich J, Holm M, Leynaert B, Marcon A, Martinez-Moratalla J, Nowak D, Pascual Erquicia S, Probst-Hensch NM, Raheison C, Raza W, Gómez Real F, Russell M, SánchezRamos JL, Weyler J, Garcia Aymerich J. [Leisure-time vigorous physical activity is associated with better lung function: the prospective ECRHS study](#). *Thorax*. 2018 Jan 6. pii: thoraxjnl-2017-210947

Derechos: **ISGlobal**

TAGS

TABACO

FUMADORES

EPIDEMIOLOGÍA

DEPORTE

PULMONES

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)