

El ejercicio intenso y breve reduce casi a la mitad el riesgo cardiovascular en mujeres

Apenas cuatro minutos diarios de actividades rutinarias de alta intensidad, como subir escaleras rápidamente o cargar compras pesadas, disminuyen considerablemente el riesgo de infarto e insuficiencia cardíaca entre las mujeres de mediana edad.

SINC

5/12/2024 08:00 CEST



Subir escaleras rápidamente es una actividad rutinaria que puede prevenir patologías cardiovasculares. / Shutterstock

Un estudio publicado en el *British Journal of Sports Medicine* ha revelado que breves ráfagas de **ejercicio intenso**, de menos de un minuto cada una, pueden reducir casi a la mitad el riesgo de episodios cardiovasculares graves, como **infarto o insuficiencia cardíaca**, en mujeres que no hacen ejercicio regularmente.

Entre 1,5 y 4,0 minutos diarios de actividades rutinarias de alta intensidad, como subir escaleras rápidamente o cargar compras pesadas, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares

El equipo internacional de investigadores, liderado desde la Universidad de Sydney (Australia), concluye que solo entre 1,5 y 4,0 minutos diarios de actividades rutinarias de alta intensidad, como subir escaleras rápidamente o cargar compras pesadas, ayudan a prevenir **enfermedades cardiovasculares** en personas que no pueden o no quieren participar en ejercicios más extensos o estructurados.

El trabajo analizó datos de **81 052 hombres y mujeres** de mediana edad del Biobanco de Reino Unido.

Prevención de infartos

Los resultados muestran que las mujeres que incorporaron un promedio diario de 3,4 minutos de actividad física intensa intermitente en su rutina diaria tenían un **45 % menos de probabilidades de sufrir eventos cardiovasculares graves**, un 51 % menos de tener un infarto y un 67 % menos de desarrollar insuficiencia cardíaca, en comparación con aquellas que no realizaron ninguna actividad de este tipo.

Este tipo de práctica puede ser un objetivo prometedor para la prevención de episodios cardiovasculares graves,

Aunque los resultados fueron más significativos en mujeres, los hombres que realizaron un promedio de 5,6 minutos diarios de actividad física intensa también mostraron una reducción del 16 % en el riesgo de eventos cardiovasculares.

Los investigadores concluyen que este tipo de práctica puede ser un objetivo prometedor para la **prevención** de episodios cardiovasculares graves, especialmente en mujeres que no practican otro tipo de actividad.

Referencia:

Emmanuel Stamatakis et al.: 'Device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity (VILPA) and major adverse cardiovascular events: evidence of sex differences'. *British Journal of Sports Medicine* (2024)

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

EJERCICIO | INFARTO | CARDIOVASCULAR | MUJER |

Creative Commons 4.0

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