

Disminuir el índice de masa corporal y aumentar la actividad física reducen el riesgo de asma

Investigadores españoles han analizado la incidencia del asma y su relación con el índice de masa corporal y la actividad física. Los resultados revelan que las intervenciones en ambos parámetros pueden tener un impacto modesto en el riesgo de padecer asma de adulto.

CREAL

30/10/2013 10:35 CEST

Durante el período de seguimiento, 1.146 mujeres (el 1,5%) desarrollaron asma. / CREAL

Las intervenciones en el índice de masa corporal (IMC) y la actividad física pueden tener un impacto modesto en el riesgo de padecer asma de adulto. Así lo indica un estudio, realizado por expertos del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL).

El trabajo analiza la incidencia del asma en una muestra de 76.470 mujeres de EE UU procedente del Estudio de Salud de las Enfermeras entre 1988 y 1998, después de intervenciones hipotéticas tanto en el IMC como en la actividad física.

Durante el período de seguimiento, 1.146 mujeres (1,5%) desarrollaron asma. El riesgo de asma se redujo en un 4% en el marco de la intervención en el IMC y se observó una reducción similar en la intervención en la actividad física. Combinando las dos, la reducción en la incidencia de asma fue todavía superior.

El riesgo de asma se redujo un 4% al disminuir el IMC y se observó una reducción similar al aumentar la actividad física. Combinando las dos, la reducción fue mayor

Los autores utilizaron la fórmula-g paramétrica para estimar el riesgo de padecer asma en los siguientes cuatro escenarios: ninguna intervención, el 5% de reducción del índice de masa corporal en un período de dos años para los que tenían sobrepeso u obesidad, por lo menos 2,5 horas/semana de actividad física de moderada a vigorosa, y las dos anteriores intervenciones combinadas.

Según Judith Garcia Aymerich, autora principal e investigadora del CREAL, "una de las novedades de este estudio es el análisis de los datos observados simulando el efecto de las intervenciones, hecho que permite que los resultados se utilicen directamente para intervenciones de salud pública".

En este estudio, la edad media fue de 55 años, el 29% eran mujeres que tenían sobrepeso y el 15% obesas, lo que demuestra que una alta proporción de mujeres podrían beneficiarse de intervenciones sobre el IMC.

Los comités éticos y científicos del Partners Health System y de Harvard School of Public Health (ambos en Boston, Massachusetts), aprobaron estos protocolos de estudio.

Referencia bibliográfica:

Garcia-Aymerich J, Varraso R, Danaei G, Camargo Jr CA, Hernan MA. "Incidence of adult-onset asthma after hypothetical interventions on body mass index and physical activity: An application of the parametric G-Formula". *Am J Epidemiol* 2013.

TAGS

ASMA

MUJER

OBESIDAD

EJERCICIO

Creative Commons 4.0

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