



Desvelada la duda de si correr es bueno o malo para la salud

Correr aumenta la esperanza de vida

Practicar running de una forma regular aumenta la esperanza de vida de los hombres en 6,2 años y las mujeres de 5,6 años, según el estudio Copenhagen City Heart Study de la Asociación Europea de Prevención Cardiovascular y Rehabilitación.

Por Running.es, 25-02-2013

Practicar running de una forma regular **aumenta la esperanza de vida de los hombres en 6,2 años y las mujeres de 5,6 años**, según el estudio Copenhagen City Heart Study de la Asociación Europea de Prevención Cardiovascular y Rehabilitación. En el objeto del estudio se analizaba si correr es saludable o peligroso. Peter Schnohr, director del proyecto, aseguró que **correr entre una hora y dos horas y media** de trote por semana a una velocidad media es **plenamente beneficioso para la salud** y aumenta la esperanza de vida de quienes lo hacen.

"Los resultados de nuestra investigación nos permiten responder definitivamente a la pregunta de si correr es bueno para su salud", dijo Schnohr, que es cardiólogo jefe del Copenhagen City Heart Study. "Podemos decir con certeza que correr aumenta la longevidad de las personas. Además, no tiene que hacerse mucho para conseguir estos beneficios".

El debate sobre si correr es bueno o malo para la salud se inició en la década de 1970, cuando hombres de mediana edad se interesaron en ello "después de que se registraran algunos fallecimientos estaban en carreras- Varios periódicos sugirieron entonces que correr podía ser excesivamente agotador para la gente común de mediana edad", recordó Schnohr.

El Copenhagen City Heart Study, que comenzó 1976, es un **estudio prospectivo cardiovascular** a una población de alrededor de 20.000 hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 20 y 93 años. El estudio, que hizo uso del censo de la ciudad de Copenhage, se propuso aumentar el conocimiento acerca de la prevención de la enfermedad cardiovascular y accidentes cerebrovasculares. Desde entonces, el estudio se ha ampliado para incluir otras enfermedades tales como la insuficiencia cardíaca, las enfermedades pulmonares, la alergia, la epilepsia, la demencia, la apnea del sueño y la genética. Los investigadores

han explorado las asociaciones para la longevidad con diferentes formas de ejercicio y otros factores.

Para el sub estudio de correr, a todos los participantes se les pidió responder a preguntas sobre la cantidad de tiempo que pasaban corriendo cada semana, y que calificaran su propia percepción del ritmo (definida como lenta, media y rápida). "Con los participantes que tienen un rango de edad amplio, sentimos que una escala subjetiva de intensidad era el enfoque más apropiado", explicó Schnohr, que se basa en Bispebjerg Hospital Universitario de Copenhague.

Los primeros datos fueron recogidos entre 1976 y 1978, los segundos de 1981 a 1983, los terceros de 1991 a 1994, y los cuartos desde 2001 a 2003. Los resultados muestran que en el período de seguimiento de los analizados de un máximo de 35 años, 10.158 muertes se registraron entre los no corredores y 122 muertes entre los corredores. El análisis mostró que el riesgo de muerte se redujo en un 44% para los corredores masculinos y el 44% de los corredores femeninos. Además, los datos mostraron que correr produce un beneficio de supervivencia ajustada por edad de 6,2 años en los hombres y 5,6 años en las mujeres.

Un análisis más detallado sobre la cantidad de ejercicio realizado por los corredores en el estudio ha revelado **una curva en forma de U para la relación entre el tiempo empleado y la mortalidad**. Los investigadores encontraron que entre una hora y dos horas y media a la semana, llevadas a cabo durante dos o tres sesiones, obtuvieron los beneficios óptimos, especialmente cuando se realiza a un ritmo lento o medio.

"La relación parece muy similar a la ingesta de alcohol. La mortalidad es menor en las personas que reportaron trote moderado, que en los no corredores o los niveles que emprenden ejercicios extremos", dijo Pace Schnohr. "Usted debe tratar de sentirse que pierde algo el aliento, pero no que se queda sin aliento", aconsejó.

Correr, dijo Schnohr, ofrece múltiples beneficios para la salud. Se mejora la absorción de oxígeno, aumenta la sensibilidad a la insulina, mejora del perfil lipídico (aumento de HDL y disminución de los triglicéridos), reduce la presión sanguínea, reduce la agregación de plaquetas, aumenta la actividad fibrinolítica, mejora la función cardíaca, la densidad ósea, la función inmune, reduce los marcadores de inflamación, previene la obesidad, y mejora la función psicológica. Incluso el bienestar psicológico aumenta proporcionalmente con la gente que nos acompañen al correr", dijo Schnohr.