



La actividad física relacionada con el trabajo puede perjudicar la salud del corazón

EP | Un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Paris (Francia) ha puesto de manifiesto que la actividad física relacionada con el trabajo, es decir, aquellos trabajos en los que hay que cargar con peso, puede poner en riesgo la salud del corazón.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad en todo el mundo, y no hay señales de que esta tendencia esté disminuyendo. Sin embargo, una gran cantidad de muertes prematuras podrían prevenirse con la adopción de hábitos de vida saludable como, por ejemplo, la práctica regular de actividad física.

No obstante, la actividad física es un concepto amplio, y pocos estudios científicos han analizado las diferencias entre los diferentes tipos de ejercicio que se pueden tener. «Nuestra idea era analizar si todos los tipos de actividad física son

beneficiosos o si, en algunas circunstancias, la actividad física puede ser dañina», han explicado los investigadores.

Por ello, durante diez años se han monitoreado el estado de salud de más de 10.000 voluntarios, de 50 a 75 años de edad a quienes se les ha pedido que completaran un cuestionario sobre la frecuencia, duración e intensidad de su actividad física en tres contextos diferentes: actividad física a través del deporte, actividad física en el trabajo (por ejemplo, cargar peso) y actividad física en su tiempo libre (como la jardinería).

Posteriormente, los científicos han evaluado a través de imágenes de ultrasonido de la arteria carótida el estado cardiovascular de los participantes en función de la salud de sus arterias. Este método se puede utilizar para medir la sensibilidad del baroreflejo, un mecanismo de adaptación automática a los cambios repentinos en la presión arterial. Cuando este sistema se ve afectado, esto puede provocar problemas de salud importantes y un mayor riesgo de paro cardíaco.

En sus análisis, los investigadores distinguieron entre dos componentes del baroreflejo: baroreflejo mecánico, evaluado mediante la medición de la rigidez arterial; y baroreflejo neural, analizado a través de la medición de los impulsos nerviosos enviados por los receptores en las paredes de la arteria en respuesta a una distensión del vaso.

Las anomalías en el componente mecánico tienden a estar asociadas con enfermedades cardiovasculares relacionadas con el envejecimiento, mientras que las anomalías en el componente neural suelen estar relacionadas con trastornos del ritmo cardíaco que pueden conducir a un paro cardíaco.

De esta forma, los expertos comprobaron que la actividad física deportiva de alta intensidad estaba asociada a un mejor baroreflejo neural, mientras que la actividad física en el trabajo (como el transporte rutinario de cargas pesadas) parecía estar más fuertemente asociada con un baroreflejo neuronal anormal y una mayor rigidez arterial, por lo que dicha actividad puede estar asociada a trastornos del ritmo cardíaco.