



El ejercicio es bueno para el corazón a todas las edades

EFE | El ejercicio físico habitual es bueno para todos los pacientes con enfermedades cardiovasculares, sea cual sea su edad, y quienes más se benefician son quienes lo inician con los impedimentos mayores, según un estudio publicado en la revista *Canadian Journal of Cardiology*.

«El envejecimiento está asociado con varios factores, como un aumento de la inflamación o el estrés oxidativo, que predisponen a las personas a las enfermedades cardiovasculares», afirma Gaëlle Deley de la Escuela de Ciencias del Deporte en la Universidad de Borgoña (Francia).

Como consecuencia, añadió la investigadora principal en este estudio, «los pacientes ancianos habitualmente están físicamente menos aptos que los más jóvenes, y la pérdida de condicionamiento se acelera una vez que se ha establecido la enfermedad cardiovascular».

Unos 17'9 millones de personas mueren cada año debido a las enfermedades

cardiovasculares, lo cual representa el 31 % de todas las muertes, según la Organización Mundial de la Salud. El 85 % de las muertes por males cardiovasculares se debe a los ataques cardíacos e infartos cerebrales.

Más del 75 % de las muertes por enfermedades cardiovasculares ocurre en países con ingresos medios y bajos, según la OMS.

Numerosos estudios han analizado los efectos de la rehabilitación cardíaca en los pacientes adultos mayores, pero a menudo esas investigaciones se enfocan en la población mayor de 65 años, sin discriminar entre los pacientes ancianos y los muy ancianos, y examinan los resultados físicos o los psicológicos, pero no ambos a la vez.

En este estudio los investigadores revisaron los casos de todos los pacientes referidos para rehabilitación cardíaca en la Clínica les Roseliers, de Dijon (Francia), entre enero de 2015 y septiembre de 2017.

La atención se centró en 733 pacientes que habían completado un programa de rehabilitación cardíaca de 25 sesiones. A los participantes se les dividió en tres grupos: menores de 65 años, con edades entre 65 y 80 años, y los mayores de 80.

Tras las sesiones todos los pacientes experimentaron mejorías después de unas pocas semanas de ejercicio, y ello se mostró no solo en más capacidad para el ejercicio sino también en una disminución de la ansiedad y la depresión, explicaron los investigadores.

«Un resultado interesante fue que los pacientes de menos de 65 años de edad y que estaban muy ansiosos antes de iniciar la rehabilitación fueron los que mostraron más beneficios del entrenamiento», comentó Deley.