



Opinión

Nacional · Metrópoli · Cultura · Academia · Mundo · Negocios · Escenario · Deportes · Opinión · Pren



Gerardo Gamba

Si no lo haces aún, ¿qué esperas?



06/03/2023 09:44

Hacer ejercicio por múltiples razones es benéfico para la salud. De hecho, casi no puedo pensar en ningún efecto deletéreo de hacer ejercicio, fuera del riesgo que algunos tipos de ejercicios tienen de causar ciertas lesiones en particular. Por ejemplo, casos no graves como el codo del tenista o casos graves como caerse de la bicicleta a 30 Km por hora. Pero lo cierto es que, las personas sedentarias, que no hacen nada de ejercicio, en general no es porque tengan miedo de que les pase algo. Solo les falta decidirse a hacerlo y espero que este editorial los ayude.



México - Puert
desde \$799



Ciclistas en Reserva Ecológica Los Dinamos Cuartoscuro / Rogelio Morales

La semana pasada se publicó un artículo muy interesante en el British Journal of Sports Medicine (DOI: 10.1136/bjsports-2022-105669) con los resultados de un estudio que traigo a este espacio con la esperanza de convencer a quien aún no hace nada de ejercicio, de considerarlo seriamente. Se trata de un metaanálisis, que más o menos quiere decir, extraer la información de muchos artículos científicos que tengan preguntas, metodologías y objetivos similares, para incrementar el tamaño de la muestra y poder ver resultados que de otra forma serían imposibles. En esta ocasión, los autores se dieron a la tarea de hacer el metaanálisis con estudios que hayan reportado los efectos de la actividad física no ocupacional en adultos, El general que crítico la política de seguridad de AMLO no acude a comparecer

cáncer. Es decir, la actividad física



[Read Next Story >](#)

de personas.

Básicamente, se analizó la cantidad de ejercicio realizada con la mortalidad por enfermedades cardiovasculares en conjunto, o individuales como enfermedad arterial coronaria, insuficiencia cardíaca o infarto cerebral, así como, cáncer en general o diversos cánceres individuales. El ejercicio lo reportan en una medida conocida como metabolic equivalent of task (equivalente metabólico de la tarea realizada) MET por horas/semana. Es decir, el gasto energético al que equivale cada ejercicio. Esto se tiene ya claramente calculado dependiendo del tiempo y el deporte realizado. En línea se pueden encontrar diversas páginas para el cálculo de MET en minutos u horas por semana, de acuerdo con el tipo y tiempo de ejercicio (v.gr. <https://www.omnicalculator.com/sports/met-minutes-per-week>).

Lee también

Cuando la evidencia es universalmente aceptada

De una caricatura a una estructura tridimensional

El resultado del estudio es claro y contundente. Hacer ejercicio que equivalga a 8.5 MET-horas/semana reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas cardiovasculares y cáncer de 31 %, con intervalos de confianza que van del 27 al 35 %. Para la mortalidad solo cardiovascular, la reducción del riesgo de mortalidad por cáncer fue del 15 %. Es interesante que para otros tipos de cáncer que para otros. El

El general que crítico la política de seguridad de AMLO no acude a comparecer

[Read Next Story >](#)

obtiene con ejercicio que no es tan intenso. 8.75 MET-hora semana esquivale más o menos a caminar 2.5 horas por semana o correr 1 hora a la semana o nadar 1.2 horas o a la actividad sexual de 1.5 horas por semana.

La verdad es que, entrar al grupo de reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular en 30 % y de cáncer en 15 %, solo por lograr 8.75 MET-hora/semana mediante actividad física, me parece que es un buen negocio.

Dr. Gerardo Gamba

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán e

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

TE RECOMENDAMOS

Madrugete en el Senado por Moche Digital

JULIO BRITO A.

Destazar a la democracia

RAÚL TREJO DELARBRE

Tags • salud • Gerardo Gamba • opinión

El general que crítico la política de seguridad de AMLO no acude a comparecer



[Read Next Story >](#)

Se quitó el anuncio. [Detalles](#)

20% de descuento y envíos en menos de 24 horas.

Aprovecha un 20% de descuento y envíos en menos de 24 horas en ropa, accesorios y electrónica.

Mercado Libre | Patrocinado

Pierde peso por la noche – una cucharadita es suficiente

Los resultados de este método son muy buenos

Trucos de dieta | [Buscar anuncios](#) | Patrocinado

[Leer más](#)

Increíble: Binóculo barato con capacidad de ver hasta 30 km en alta definición

Vida Y Consejos | Patrocinado

¡Los mexicanos de 45 a 82 años pueden aprovechar esta rentable oportunidad!

Aproveche la nueva política antes de que sea demasiado tarde. Pregunta por los detalles.

Insurance Worry | Patrocinado

Aquí está la altura real de Ximena Sariñana.

One Daily | Patrocinado

El general que crítico la política de seguridad de AMLO no acude a comparecer



[Read Next Story >](#)

[Acerca de Crónica](#) | [Aviso de Privacidad](#) | [Directorio](#)

El general que crítico la política de seguridad de AMLO no acude a comparecer

[Read Next Story >](#)

