

El estudio se encuentra entre los primeros que examinan cómo el ejercicio puede mejorar la calidad de vida de las mujeres posmenopáusicas que si bien están muy fuera de forma, son saludables, señaló el doctor Timothy Church, del Centro de Investigación Biomédica de Pennington, en Louisiana.

{loadposition gooads2}

"Este es el ensayo sobre actividad física más amplio que midió la calidad de vida", dijo Church.

Los resultados de la investigación, que fueron presentados en una Conferencia sobre Nutrición, Actividad Física y Metabolismo de la Asociación Estadounidense del Corazón, actualizan un estudio del 2007 publicado por Church y otros colegas en Journal of the American Medical Association (JAMA).

El estudio anterior halló que las mujeres que ejercitan entre 10 y 30 minutos al día presentan mejoras en su estado físico. El nuevo trabajo agregó otras mediciones, como la salud mental y el funcionamiento social.

Los investigadores estudiaron a 430 mujeres sedentarias que ya habían pasado la menopausia y tenían un promedio de 57 años.

Los expertos asignaron a las pacientes a tres grupos de ejercicio: uno en el que ejercitaban 70 minutos por semana, uno en el que hacían 135 minutos de actividad semanal y otro en el que el entrenamiento era de 190 minutos semanales. Un cuarto grupo no realizó un plan de actividad organizado y sirvió como control.

Al comienzo del estudio, las mujeres fueron consultadas sobre sus hábitos de salud, su condición física, incluido cualquier dolor o limitación, y la salud mental, donde se les consultó si estaban nerviosas, deprimidas, tranquilas o felices.

Después de seis meses, los investigadores hallaron que las participantes en el grupo de mayor actividad física registraron las principales mejoras en la mayoría de los ítems relacionados con la calidad de vida.

Pero incluso las mujeres en el grupo de ejercicio más leve observaron mejoras en la salud general, la vitalidad, el bienestar emocional y el funcionamiento social. "Se trata solamente de 10 minutos de caminata diaria a un ritmo rápido", dijo Church sobre la cohorte que realizó la menor cantidad de actividad física.

El experto dijo que las mujeres del estudio solamente bajaron en promedio entre 1,5 y 2,5 kilos.

"Estos cambios en la calidad de vida no estuvieron dados por el (descenso de) peso. Los cambios fueron efectuados por las modificaciones en la actividad", concluyó el autor.

Fuente: Reuters