

# El ejercicio físico y la longevidad

Se han realizado innumerables estudios que demuestran los beneficios de la actividad física en relación con el envejecimiento saludable.

Aportamos algunas cifras acerca de la inactividad física o sedentarismo, se estima que puede ser la causante de hasta el 25% del cáncer de mama, de colon o de la diabetes y hasta el 30% de determinadas enfermedades del corazón. Si al sedentarismo le añadimos una dieta desequilibrada y el tabaco el 30% anterior pueden llegar al 80%.

Si por el contrario nos referimos a los beneficios del ejercicio, haremos referencia al estudio realizado por el Centro de Ciencias del Deporte de la Universidad de Viena de 2011, donde después de analizar a más 1,3 millones de participantes concluyó que la actividad física reduce la mortalidad hasta en un 40%, pero además nos aporta más detalles según sea la intensidad del ejercicio.

- Si la actividad es moderada, asociada a la vida diaria, como las actividades domésticas, jardinería, caminar la reducción es del 4%.
- Si se realiza ejercicio moderado durante el periodo de ocio, senderismo, un 6% por cada hora semanal.
- Cuando la actividad comienza a ser vigorosa, bicicleta, tenis... un 9% por cada hora semanal.
- Al practicar 150 minutos a la semana, que es nivel recomendado por la Organización Mundial de la Salud, un 10%.
- Si la dedicación anterior en tiempo es con ejercicio vigoroso la reducción es del 22%.
- El máximo se consigue con una dedicación de 300 minutos semanales de actividad intensa aeróbica en cuyo caso la reducción es del 39%.

Ahora bien, cada persona debe adecuar el ejercicio a sus perfil de edad y estado de salud e incluso este debe ser prescrito médicamente cuando las personas superan los 65 años de edad.

La práctica regular de ejercicio físico puede reducir hasta 20 años la edad biológica si la comparamos con la edad cronológica. Un estudio llevado a cabo en la Universidad Complutense de Madrid y que ha merecido el primer Premio Nacional de In-

## JOSÉ MIGUEL RODRÍGUEZ-PARDO DEL CASTILLO

Actuario

vestigación en Medicina del Deporte, realizado sobre personas mayores de 70 años que siguieron un programa de ejercicio moderado, resultó que su sistema inmunitario mejoró considerablemente, ahora bien, si se reduce la actividad física o se interrumpe, los beneficios se pierden. El programa recomienda realizar 200 minutos de actividad física aeróbica moderada semanal, repartidas en de 2 a 4 sesiones a la semana.

Debemos evitar la práctica del deporte en exceso, pues acelera el envejecimiento al producirse un aumento considerable de radicales libres dañando el organismo. Sabemos que un buen método de combatir los radicales libres es tomar alimentos ricos en antioxidantes como el omega 3.

Por lo tanto, el sedentarismo y el exceso de actividad física son enemigos de la longevidad saludable. Por concluir, haremos referencia al doctor James Brown, de la Universidad de Aston, quien sostiene que caminar todos los días previene la obesidad y la diabetes, reduce el riesgo de algunos cánceres, alivia la depresión y la ansiedad, aumenta la movilidad y reduce la probabilidad de roturas de cadera hasta en un 40% en los mayores.

Los beneficios del ejercicio en la salud son conocidos por la población en general, pero tan solo el 38% de los españoles lo practican de manera habitual, un 44% los hombres y un 33% las mujeres, según el estudio según el Estudio sobre la percepción del estado de Bienestar de la población española sobre la base de casi 100 personas de entre 25 y 60 años de edad.

La medida de la actividad física en relación con la supervivencia y la enfermedad debería ser un elemento de valoración habitual del riesgo en los seguros de vida y salud, permitiendo mayor precisión en el cálculo de la prima.

Las nuevas generaciones de productos están orientadas precisamente a valorar el estilo de vida de un asegurado para categorizar el riesgo según sea este saludable o no.