

Estar en forma a los 40 reduce el riesgo de ictus

Las personas mayores de cuarenta que muestran una función física pobre y tienen problemas para subir escaleras o cargar pesos tienen más riesgo de sufrir un ictus, según un estudio que se publica en *Neurology*.

Los sujetos que mantienen una buena forma física después de los 40 años reducen su riesgo de sufrir un ictus hasta un 50 por ciento en comparación con la población que no puede subir escaleras, agacharse, arrodillarse o cargar peso, según un estudio coordinado por Phyo Kyaw Myint, de la Universidad de Cambridge, que se publica en el último número de *Neurology*.

Los investigadores analizaron los datos recogidos entre 1993 y 1997 de 13.615 hombres y mujeres entre 40 y 79 años que no habían sufrido cáncer, infartos ni ictus. Dieciocho meses más tarde se les pidió que completaran un test sobre cómo percibían su aptitud física al subir escaleras, llevar bolsas con peso, arrodillarse, doblarse y levantarse. Además, se observó cuántos sujetos padecieron un ictus hasta 2005.

Los resultados de la investigación muestran que los participantes que obtuvieron más puntos de forma física tenían un 50 por ciento menos de riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular que aquéllos con menos puntuación. Tras ajustar las variables por edad, sexo, índice de masa corporal, presión arterial, colesterol, tabaquismo, diabetes, actividad física, clase social, consumo de alcohol y función respiratoria, el riesgo continuaba siendo el mismo.

Asimismo, por cada diez puntos más obtenidos en el cuestionario, los hombres reducían el riesgo de ictus un 19 por ciento, y las mujeres un 29 por ciento.

Prevención

"En aquéllos que aseguraban tener una salud física alta los riesgos de ictus eran menores. Esto se presenta como un factor de riesgo independiente de los conocidos en la población general". Asimismo, aquéllos con una peor forma física representaban una población con grandes posibilidades de sufrir un accidente cerebrovascular.

"Este cuestionario podría identificar a pacientes sanos con alto riesgo de padecer una apoplejía, y que podrían beneficiarse de tratamientos preventivos".

Según Myint, es posible que una forma física pobre oculte problemas de salud, como inflamación crónica, que favorece el desarrollo de enfermedad vascular. De esta forma aumentar la actividad física y comer más vegetales podría reducir las posibilidades de sufrir un ictus.

Fuente: Diariomedico.com 23/01/2008