

## ¿La contaminación del aire en la ciudad altera los beneficios para la salud del ejercicio?



Muchas enfermedades del corazón son las principales causas de muerte a nivel mundial. Los ataques al corazón son especialmente comunes. Tener incluso un ataque cardíaco aumenta el riesgo de futuros ataques. Las estrategias para tratar a los pacientes y prevenir futuros ataques cardíacos incluyen el ejercicio. Hay muchos beneficios para la salud del ejercicio, que incluyen fortalecer los músculos del corazón y eliminar las moléculas dañinas. Estos beneficios han sido apoyados por la investigación. Sin embargo, el lugar donde los individuos se ejercitan también importa.

Lea también: [Los beneficios para la salud y el estado de ánimo al caminar cada día](#)

La contaminación del aire es un peligro para la salud del corazón.

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

El ejercicio exige oxígeno. El cuerpo satisface esta necesidad al aumentar la tasa de respiración. Debido a esto, los contaminantes del aire se pueden inhalar en grandes cantidades mientras se hace ejercicio al aire libre. La ciencia ha demostrado que la contaminación es un peligro conocido para la salud del corazón y que puede afectar el ejercicio. Dado que la calidad del aire puede diferir según la ubicación de la actividad, este tema necesitaba ser estudiado más a fondo.

## El estudio

Investigadores en Dinamarca investigaron los efectos en la salud de la contaminación del aire y los beneficios del ejercicio en los ataques cardíacos. Sus hallazgos fueron publicados en el [Diario de la Asociación Americana del Corazón](#). Hicieron dos preguntas: **¿la actividad física reduce el riesgo de ataques cardíacos en pacientes con y sin antecedentes de ellos? ¿Y la contaminación del aire exterior afecta los beneficios para la salud del ejercicio para reducir el riesgo de ataques cardíacos?**

## Método del estudio

Para el estudio, definieron el ejercicio como al menos media hora por semana dedicada a una actividad específica. Los investigadores incluyeron actividades como deportes, ciclismo y jardinería, y analizaron cómo esto afectó a los pacientes con y sin antecedentes de ataques cardíacos.

*Lea también:* [El ejercicio puede mejorar tu estado de ánimo](#)

Obtuvieron datos del estudio danés de dieta, cáncer y salud, que reclutó a más de 100,000 participantes entre 1993 y 1997. Seleccionaron a 57,000 participantes de esta cohorte. Analizaron su estilo de vida, dieta, tabaquismo, consumo de alcohol, educación, ocupación, historial de enfermedades y otros factores relacionados con la salud. Los investigadores realizaron un seguimiento con los participantes en 2015 y los agruparon según su experiencia de ataques cardíacos.

La mayoría de los sujetos no tenían antecedentes de ataques cardíacos y solo el 6% de este grupo desarrolló uno desde 1993. De los participantes que tuvieron antecedentes de ataques cardíacos, el 26% los experimentó nuevamente. Casi todos los participantes realizaron actividad física. De la mayoría a la menos común, las actividades fueron: caminar, jardinería, ciclismo y deportes.

No se encontró un vínculo entre la mala calidad del aire y los beneficios del ejercicio en el corazón.

## Resultados del estudio

Los investigadores descubrieron que los deportes, el ciclismo y la jardinería reducían

significativamente el desarrollo de nuevos ataques cardíacos. En áreas residenciales con niveles muy altos de contaminación del aire, solo el ciclismo podría reducir fuertemente el riesgo. Si bien la contaminación del aire aumentó el riesgo de ataques cardíacos en general, no se encontró una relación entre la mala calidad del aire y el beneficio del ejercicio en el corazón.

*Lea también:* [El ejercicio aumenta la energía y combate la fatiga](#)

El estudio estuvo limitado por el tiempo de seguimiento de 17 años. En este tiempo, la información de los participantes no fue actualizada. Esto incluía residencias, hábitos de actividad física y otros factores de riesgo. Además, la contaminación del aire cambia a medida que los sujetos de estudio que se ejercitan de un área a otra, por ejemplo, mientras corrían, no se tenían en cuenta. Otras partículas de aire dañinas también fueron desaparecidas. Las sustancias como el ozono y el monóxido de carbono también se han señalado como factores de riesgo para varias afecciones cardíacas.

## Conclusiones

En general, este estudio encontró que los beneficios del ejercicio, específicamente en los ataques cardíacos, no se compensan con la contaminación del aire. Los hallazgos sugieren que la actividad física se puede usar para prevenir ataques cardíacos nuevos y recurrentes, incluso en áreas al aire libre con contaminación del aire relacionada con el tráfico.

Referencia:

Kubesch et al. Efectos del tiempo libre y las actividades físicas relacionadas con el transporte en el riesgo de un infarto de miocardio incidente e recurrente y la interacción con la contaminación del aire relacionada con el tráfico: un estudio de cohorte. Revista de la Asociación Americana del Corazón. 2018; 7 (15). doi: 10.1161 / JAHA.118.009554.