

Seguimiento por 12 años:

Mujeres que caminan rápido tienen menos riesgo de infarto cerebral

Las caminatas regulares y a buen ritmo permiten a las mujeres reducir en 37% el riesgo de sufrir infartos cerebrales y derrames, según un estudio de la Universidad de Harvard.



A todo ritmo

37%

menos riesgo de cualquier tipo de accidente cerebrovascular (ACV) tienen las mujeres que suelen caminar a ritmo rápido. El riesgo es 30% más bajo para las que caminan 2 o más horas semanales.

68%

se reduce el riesgo de un derrame cerebral entre las mujeres que caminan a ritmo veloz habitualmente. Las caminatas de dos o más horas semanales disminuyen el riesgo de derrame en 57%.

25%

menos posibilidad de sufrir un infarto cerebral tienen quienes caminan a paso rápido. Caminar dos o más horas a la semana reduce ese riesgo en 21% en comparación con mujeres que no suelen caminar.

27.000

casos anuales de ACV se registran en Chile. El 47% de los sobrevivientes pueden valerse por sí mismos a los seis meses y el 63% necesita algún tipo de ayuda, según el estudio Piscis, realizado en 2005.

VELOZ.— Andar a 6 km/h se considera una caminata rápida. Para estimarlo sin instrumentos se emplea el "test de la conversación": a esta velocidad se puede hablar, pero no cantar. Si se cansa al hablar, camine más lento. Si puede cantar, apure el paso.

Kilos peligrosos para el cerebro

Investigadores de la U. de Nápoles Federico II (Italia) analizaron 25 estudios con un universo de 2,2 millones de personas para determinar el riesgo de infarto cerebral en personas obesas y con sobrepeso. Determinaron que entre las personas con sobrepeso el riesgo es 22% más alto que para quienes tienen peso normal, cifra que entre los obesos se eleva a 64%. Según el doctor Pasquale Strazzullo, coautor del estudio, el riesgo existe independiente de factores como tabaquismo, edad y enfermedades cardiovasculares. Esto podría deberse a que las células adiposas secretan sustancias que causan efectos nocivos, como inflamación, endurecimiento de las arterias y coagulación de la sangre.

Caminar a un paso que permite hablar, pero no cantar. Ese es el ritmo perfecto para que las mujeres reduzcan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular (ACV).

Así lo indica un estudio publicado en la revista *Stroke*, el que encontró en la caminata enérgica una buena fórmula para disminuir las posibilidades de sufrir un cuadro que en Chile es la segunda causa de muerte y la primera causa de hospitalizaciones sobre los 65 años.

Investigadores de la Escuela de Salud Pública de la U. de Harvard siguieron durante casi 12 años a 39.315 mujeres que al iniciar el estudio tenían una edad promedio de 54 años. De ellas, 579 sufrieron un ACV durante el período de estudio.

El equipo, encabezado por el doctor Jacob Sattelmair, encontró que —en comparación con las mujeres que no suelen caminar— aquellas que usualmente lo hacen a paso rápido (más de 6km/h) tienen 37% menos riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, incluyendo infartos cerebrales y derrames. Los primeros se producen cuando se obstruye una arteria y los segundos, cuando un vaso sanguíneo se rompe y causa una hemorragia.

En ambos casos el riesgo también es menor para las mujeres aficionadas a las caminatas. Si les dedican sólo dos o más horas semanales, bajan en 30% la probabilidad de un ACV.

¿Y los hombres?

“Este estudio confirma lo que otras investigaciones han mostrado antes: todo tipo de ejercicio reduce el riesgo de enfermedades cerebrovasculares, desde la actividad aeróbica, hasta ir al trabajo caminando o en bicicleta”, subraya el doctor Pablo Lavados, neurólogo jefe de Unidad de Tratamiento de Accidente Cerebrovascular de la Clínica Alemana-UDD.

Incluso un poco de ejercicio es mejor que nada, agrega. Y aconseja:

“Si usa el auto, estacionelo más lejos y camine, o suba por las escaleras en vez del ascensor”.

Aunque la actividad física reduce el riesgo de ACV en ambos géneros, Sattelmair señala que los porcentajes de reducción de infartos y derrames cerebrales detectados en su estudio en mujeres “no son directamente generalizables en hombres”.

A esto se suma que estudios previos sobre el impacto de la caminata sobre el riesgo cerebrovascular han sido inconsistentes en ellos.

Para las chilenas, los hallazgos del estudio son una buena noticia. En nuestro país la mortalidad por ACV es más alta entre las mujeres. En 2007 fallecieron 4.320 mujeres por esta causa, mientras que las muertes de hombres fueron 3.958.

Menos sal

Además de ejercicio, hay otros cambios clave que las personas pueden hacer para reducir su riesgo cerebrovascular. “**Comer poca sal** es fundamental. Y no sólo la que

se echa directamente sobre las comidas. El 70% de la sal que consumimos viene de los alimentos preparados”, advierte el doctor Lavados. El consumo de sal aumenta el riesgo de hipertensión y la hipertensión es uno de los mayores factores de riesgo de accidente cerebrovascular, agrega.

“Uno no debiera comprar nada que tenga más de 400 mg de sodio por porción”, sugiere el neurólogo.

También ayuda **no fumar y reducir el consumo de alcohol**, “porque éste aumenta el riesgo de hemorragias”, señala.

Consumir diariamente **5 porciones de frutas y verduras** es un factor protector, debido a su aporte de fibra. Y mantener un peso normal también reduce el riesgo de sufrir un ACV (ver recuadro).

