

## Subir al menos 50 escaleras al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, según un estudio

La práctica regular de ejercicio es una recomendación establecida y recomendada por todos los organismos sanitarios, para prevenir y tratar los principales factores de riesgo cardiovascular modificables como son la diabetes, la hipertensión o la dislipemia. Por este motivo, existen múltiples posibilidades para que esta practica sea beneficiosa para el corazón.

El problema es que no todo el mundo tiene tiempo, y a veces ni ganas, para invertir 30 minutos al día cinco días a la semana para hacer una actividad física de intensidad moderada; o hacer ejercicios de alta intensidad durante un mínimo de 20 minutos 3 días a la semana. Para aquellos que tienen menos tiempo o menos capacidad, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para mejorar la capacidad funcional y reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares es caminar 10.000 pasos al día.

Pues si tampoco es posi-



ble, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Tulane en Nueva Orleans, estado de Luisiana, en los Estados Unidos, te recomienda otro ejercicio rápido y fácil que hará que te olvides de contar pasos. Se trata de subir escaleras, al menos 50 escalones cada día, solo con eso se consigue reducir significativamente el riesgo de enfermedad cardíaca.

El estudio, publicado en 'Atherosclerosis', muestra que se podría reducir el

riesgo de enfermedad cardiovascular en un 20 por ciento subiendo más de cinco tramos de escaleras al día. "Las ráfagas cortas de subir escaleras de alta intensidad son una forma eficiente de mejorar la aptitud cardiorrespiratoria y el perfil de lípidos, especialmente entre aquellos que no pueden cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física", ha señalado el coautor correspondiente, doctor Lu Qi.

Lu Qi, quien es presidente

distinguido de HCA Regents y profesor de la Escuela de Salud Pública y Medicina Tropical de la Universidad de Tulane, afirma que "estos hallazgos resaltan las ventajas potenciales de subir escaleras como medida preventiva primaria para la enfermedad cardiovascular aterosclerótica (ASCVD) en la población general".

Utilizando datos del Biobanco del Reino Unido recopilados de 450.000 adultos, el estudio calculó la

susceptibilidad de los participantes a las enfermedades cardiovasculares basándose en los antecedentes familiares, los factores de riesgo establecidos y los factores de riesgo genéticos y encuestó a los participantes sobre sus hábitos de estilo de vida y la frecuencia de subir escaleras. La mediana del tiempo de seguimiento fue de 12,5 años.

El estudio encontró que subir más escaleras diariamente reducía especialmente el riesgo de enferme-

dad cardiovascular en aquellos que eran menos susceptibles. Sin embargo, Qi ha señalado que el mayor riesgo de enfermedad cardíaca en personas más susceptibles podría "compensarse efectivamente" subiendo escaleras diariamente.

Qi ha promocionado su estudio recordando la disponibilidad pública de escaleras como una forma accesible y de bajo coste para incorporar el ejercicio a las rutinas diarias.

"Este estudio proporciona evidencia novedosa de los efectos protectores de subir escaleras sobre el riesgo de ASCVD, particularmente para personas con múltiples factores de riesgo de ASCVD", concluye, recordando que la ASCVD, junto con la enfermedad de las arterias coronarias y el accidente cerebrovascular, son las principales causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo.

**Véndalo Todo!**  
**CLASIFICADOS**  
**\$9.95 2 Semanas**

“ Me protejo con PrEP porque yo soy responsable de mi salud sexual. ”

La detección temprana del VIH es el paso más importante para mantenerte a ti y a tus seres queridos sanos y seguros. Si tu estatus de VIH es positivo, usar el tratamiento como método de prevención es una estrategia efectiva para evitar la transmisión del virus. Si tu estatus es negativo, hay medicamentos como PrEP que pueden ayudarte a protegerte.

Hazte la prueba. Conoce tu estatus.  
Aprende cual es el próximo paso.

[KnowYourHIVStatus.com](http://KnowYourHIVStatus.com)

- Carlitos Diaz

