

Estudio revela que el ejercicio aporta un mayor beneficio cardiovascular a las mujeres

A la hora de realizar ejercicio físico, las mujeres obtienen mayor beneficio para su salud cardiovascular que los hombres. Concretamente, la reducción de la mortalidad asociada a la práctica deportiva es mucho mayor para ellas haciendo el mismo esfuerzo. Los expertos del evento #MueveTuCorazón, organizado por Corazón de Mujer para concienciar sobre la importancia de la actividad física en la salud cardiovascular femenina, han recalcado que la principal causa de fallecimiento en mujeres son las patologías cardíacas (26,17%) por encima de cualquier tipo de cáncer (18,6%).

Y es que, un estudio publicado en la revista Journal of the American College of Cardiology reciente ha confirmado que las mujeres obtienen un mayor beneficio del ejercicio físico que los hombres. Pues, realizar actividad física aeróbica regular se asoció con una reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular del 14% en hombres y del 36% en mujeres.

En adición, ellas obtuvieron el mismo impacto con una menor actividad física: solo necesitaron 140 minutos de ejercicio aeróbico para conseguir la misma reducción de mortalidad que los hombres, que precisaron 300 minutos. Por la parte de ejercicio de fuerza, una sesión semanal de una mujer equivale a tres sesiones de un hombre, en lo que a protección cardíaca respecta.

Realizar actividad física aeróbica regular se asoció con una reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular del 14% en hombres y del 36% en mujeres

Aunque ellos hacen más ejercicio, las ventajas de la salud cardiovascular son mayores en ellas. En ese sentido, la doctora Leticia Fernández-Friera, cardióloga de ATRIA Clinic e impulsora del movimiento Corazón de Mujer explica que: "En este sentido, la brecha de género juega a favor de ellas y el esfuerzo que tienen que hacer para proteger su corazón es menor. Un dato a favor, por fin, que nos anima a seguir luchando para concienciar a las mujeres de que se cuiden, sobre todo sabiendo que el 80% de las muertes por esta causa se pueden evitar y reconociendo el ejercicio físico como una herramienta

muy útil para lograrlo”.

La doctora destaca la importancia de acabar con el sedentarismo en las mujeres para mejorar la salud cardiovascular: “La falta de actividad física conlleva distintos riesgos de enfermedad cardiovascular, ya que incrementa las posibilidades de coágulos, hipertensión arterial, infartos, derrames cerebrales y otros episodios cardíacos. De hecho, se sabe que el aumento de su práctica ayuda a reducir el riesgo de cardiopatía un 30-40%”.

Y es que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda semanalmente, como mínimo, realizar actividades físicas aeróbicas moderadas de 150 a 300 minutos o intensas de 75 a 150 minutos. Con estas conclusiones., se busca conciencia y promover la actividad física entre mujeres.

Con información de [Estetic.es](https://www.estetic.es)