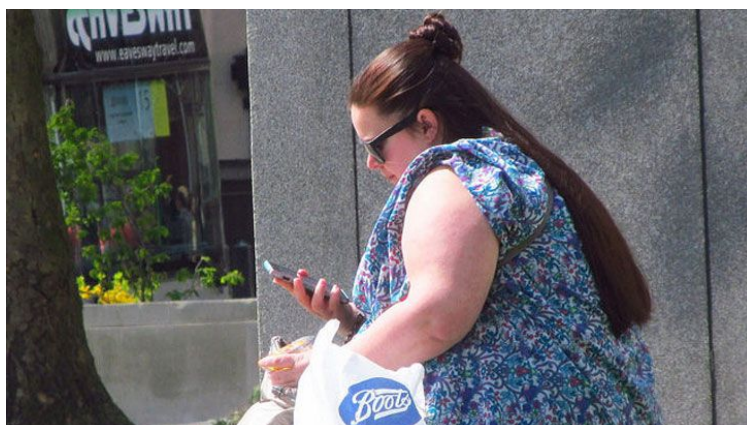


01/10/2015

L'exercici de sobrecàrrega redueix el risc cardiovascular en dones adultes



La inactivitat física s'associa a una major prevalença de malalties cròniques no transmissibles com les malalties cardiovasculars, diabetis mellitus tipus II i factors de risc com el sobrepès, l'obesitat i la pressió arterial. Aquest estudi ha avaluat els efectes d'un programa d'exercici físic d'alta intensitat i baix volum en un grup de dones adultes amb sobrepès. Els resultats mostren una millora de la salut cardiovascular, si bé no es va modificar el pes ni la composició corporal de les participants.

Podem definir la inactivitat física com l'absència de pràctica regular d'exercici físic, que disminueix progressivament la condició física. Aquesta condició s'associa a una major prevalença de malalties cròniques no transmissibles (MCNTs) com les malalties cardiovasculars, diabetis mellitus tipus II i factors de risc com el sobrepès, l'obesitat i la pressió arterial. Malgrat que hi ha antecedents que indiquen que la pràctica d'exercici físic és una excel·lent eina terapèutica per combatre condicions com obesitat, sarcopènia i nombroses MCNTs, els nivells d'inactivitat física són molt elevats, sent fins i tot, segons

algunes enquestes, majors en dones que en homes.

En l'actualitat, es proposen noves modalitats d'exercici, així com l'exercici d'interval d'alta intensitat i curta durada que promou diversos mecanismes d'adaptació en el teixit muscular, increment de la capacitat metabòlica i amb això una millor homeòstasi en el control de la glucosa i l'oxidació de greixos. En el nostre estudi ens vam proposar avaluar els efectes d'un programa d'exercici físic de sobrecàrrega d'alta intensitat i baix volum en un grup de dones adultes amb sobrepès.

40 dones sedentàries, d'entre 30 i 60 anys que treballaven a la Universitat de Concepció (UdeC) Campus Los Angeles es van dividir en dos grups; un experimental (GE; n = 20; 44,3 ± 2,1 edat (anys), 157,1 ± 1,3 alçada (cm) i 73,9 ± 2,4 pes (kg)) que va realitzar un programa d'exercici físic de sobrecàrrega d'alta intensitat i baix volum (ESAIBV) addicionat a les activitats de la vida diària i d'altra banda un grup control (GC; n = 20; 45,9 ± 2,6 edat (anys), 154,8 ± 1,1 alçada (cm) i 69,2 ± 2,2 pes (kg)) que van realitzar només activitats de la vida diària sense la inclusió d'un programa d'exercici. Els grups van tenir una avaluació antropomètrica, de composició corporal i de perfil lipídic abans i després del programa ESAIBV. Els exercicis seleccionats van ser: flexions de braços, flexió de tronc, extensions de braços i extensions de cames, amb 3 sèries de treball per cada exercici. Sumat als intervals de pausa, el temps total de cada sessió va ser de 36 minuts mentre que el temps efectiu de treball va ser de 12 minuts.

Es va poder observar que el programa ESAIBV va ser capaç de millorar la salut cardiovascular de dones sedentàries en comparació amb la seva avaluació inicial. Si bé no es va modificar el pes ni la composició corporal, es va aconseguir disminuir els lípids sanguinis i el colesterol en el grup avaluat en comparació amb l'avaluació inicial. A més, es va aconseguir una important taxa de recuperació en les persones que van tenir inicialment el perfil lipídic alterat, el que podria implicar una potencial capacitat terapèutica.

Tot i que una major quantitat d'estudis amb mostres més grans i més rigor metodològic són necessaris, els resultats clínics apunten que el programa ESAIBV pogués ser considerat una bona alternativa terapèutica per normalitzar els nivells de lípid i colesterol en sang i per tant contrarestar factors de risc cardiovascular en dones adultes sedentàries.

Aquesta recerca s'ha pogut dur a terme gràcies al suport de la beca de Perfeccionament Acadèmic de la Universitat Santo Tomás, Chile i de la beca CONYCYT/BECA CHILE/PAI 72150035.

Igor Cigarroa

Carrera de Kinesiologia, Facultad de Salud, Universidad Santo Tomas, Los Angeles, Chile,
Institut de Neurociències - UAB

Departament de Psiquiatria i Medicina Legal - UAB

icigarroa@santotomas.cl

Referències

[View low-bandwidth version](#)