

UABDIVULGA

BARCELONA RECERCA I INNOVACIÓ

17/05/2016

Caminar més d'una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir arteriopatia perifèrica



L'arteriopatia perifèrica és el conjunt de signes i símptomes que es manifesten quan es produeix una disminució del flux sanguini a una extremitat, i és un potent predictor d'episodis cardiovasculars i cerebrovasculars. Un estudi realitzat amb 3.207 persones majors de 49 anys de 28 centres de l'àrea metropolitana de Barcelona i el Barcelonès Nord ha demostrat que caminar una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir aquesta malaltia i que l'activitat física en pacients ja malalts s'associa a un menor empitjorament.

L'arteriopatia perifèrica és el conjunt de signes i símptomes que es manifesten quan es produeix una disminució del flux sanguini a una extremitat. La seva prevalença varia entre el 3,7% i 8,5% en la població general. La seva incidència augmenta en pacients amb factors de risc cardiovascular com són: l'edat, ser home, fumar, patir diabetis, tenir hipertensió arterial i/o dislipèmia. L'arteriopatia perifèrica és un potent predictor d'episodis cardiovasculars i cerebrovasculars.

La majoria dels pacients no tenen símptomes, i per tant, no consultaran al metge per aquest motiu. Dels pacients que tenen símptomes, la claudicació intermitent és la manifestació clínica més freqüent, i consisteix en dolor a les cames que apareix en caminar i desapareix amb el repòs. La manera de detectar aquesta malaltia és a través de l'anomenat índex turmell-braç. Per fer aquesta determinació necessitem un doppler i un

aparell per prendre la pressió arterial manual. Aquesta prova no invasiva, econòmica i fàcil de fer, és molt útil per avaluar la circulació arterial de les cames.

En el nostre treball s'han estudiat 3.207 subjectes, majors de 49 anys, corresponents a la cohort ARTPER. És un estudi multicèntric (28 centres de salut de l'àrea metropolitana de Barcelona i el Barcelonès Nord) i de base poblacional.

L'estudi ha demostrat que caminar una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir malaltia arterial perifèrica. No obstant, també hem observat que qualsevol tipus d'activitat física i durada és més beneficiosa que l'alternativa de no fer res. I quan ens referim a activitat física no ho limitem a anar a caminar i a fer esport, sinó a netejar la casa, pujar escales, anar a comprar a peu... totes elles són activitats físiques que ajuden a preservar la circulació a les extremitats inferiors.

Per tant, l'activitat física és un factor protector de malaltia arterial perifèrica, i en els pacients que ja tenen la malaltia s'associa a un menor empitjorament d'aquesta. Varis mecanismes poden explicar els beneficis de l'activitat física, per exemple, nivells alts d'activitat física poden reduir l'arteriosclerosi mitjançant la millora de la hipertensió arterial, la diabetis i la dislipèmia. També l'activitat física afavoreix l'augment de la circulació a les cames, fet que inclou un augment de la circulació colateral i un augment de flux de sang al múscul.

Anna Ruiz Comellas

Centre d'Atenció Primària Sant Joan de Vilatorrada, Sant Joan de Vilatorrada
annaruizcom@gmail.com

Maria Teresa Alzamora Sas

Rosa Forés Raurell

Guillem Pera

Antonio Heras

Pere Torán Monserrat

Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol

José Miguel Baena Díez

Centre d'Atenció Primària La Marina, Barcelona

Xavier Mundet Tudurí

Departament de Medicina - UAB

Xavier.Mundet@uab.cat

Referències

[View low-bandwidth version](#)