

## **Gotitas de Investigación (noviembre 2016)**

### **Comité de Investigación RAFA-PANA**

**Farah A. Ramírez Marrero, RAFA-PUR**

La evidencia científica sobre el efecto protector de la actividad física en reducir el riesgo de mortalidad prematura por todas las causas se ha ido acumulando a través de los años gracias a investigadores dedicados que han publicado sus resultados en revistas revisadas por pares. Esta vez presento los resultados que Paul D. Loprinzi, Eveleen Sng y Ovuokerie Addoh publicaron en septiembre del presente año en la revista del American College of Sports Medicine: *Medicine & Science in Sports and Exercise*, Vol. 48, No. 9, pp. 1730-1736, 2016. El título del artículo: “Physical Activity and Residual-Specific Mortality among Adults in the United States”. Estos autores tomaron en consideración aquellas causas de muerte consideradas no principales y agrupadas bajo la clasificación de “otras causas”, para identificar su relación con la actividad física. Las 10 categorías en la clasificación internacional de enfermedades son: 1. Enfermedades del corazón, 2. Neoplasmas malignos, 3. Enfermedades crónicas de las vías respiratorias, 4. Accidentes (lesiones no intencionales), 5. Enfermedades cerebrovasculares, 6. Alzheimer, 7. Diabetes mellitus, 8. Influenza o pulmonía, 9. Nefritis, síndrome nefrótico y nefrosis, y 10. Otras causas (residual). Aunque bajo “otras” podrían ubicarse más de 20 causas, los autores sugieren que el mecanismo puede incluir, aunque no se limita, a infecciones, disfunción inmune, inflamación sistémica, y pobre salud mental.

Para realizar el estudio los investigadores utilizaron datos de la encuesta nacional de los Estados Unidos conocida como NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) de los años 1999-2006 en donde la actividad física se evaluó mediante auto-reporte. Para clasificar como activos a los participantes, los investigadores utilizaron el criterio de igual o más de 2000 MET min/mes de actividad física moderada a vigorosa (AFMV). También utilizaron datos de NHANES de 2003-2006 en donde la actividad física también se midió de manera objetiva con acelerómetros. En este caso clasificaron participantes como en AFMV considerando igual o más de 2020 contajes por minuto, o actividad liviana considerando 100-2019 contajes por minuto. La muestra de 1999-2006 consistió de 16,329 y la muestra de 2003-2006 consistió de 7,339 adultos de 20-84 años de edad, de los cuales 2,000 habían muerto en o antes del 2011.

Resalta en los resultados que aquellos clasificados como activos con auto-reporte tuvieron una reducción de 56% en el riesgo de mortalidad por “otras causas”, el modelo estadístico continuó siendo significativo aun cuando se realizaron ajustes por edad, sexo, raza y peso. Cuando se evaluaron los datos con la medida objetiva de actividad física, los autores observaron que con cada 30 minutos de aumento en la AFMV diaria, los participantes tuvieron un 53% de reducción en el riesgo de mortalidad por “otras causas”. Considerando que el número mayor de muertes ocurren en la categoría residual y que la actividad física se asocia de manera inversa con el riesgo de mortalidad en esta categoría, ahora contamos con evidencia de que la actividad física protege contra TODAS las causas de muerte, las crónicas, las infecciosas, las principales y las residuales.