

# El ejercicio vigoroso puede reducir el riesgo de enfermedades graves - Intermediate - ES

Health

Spanish

## Article

Un nuevo estudio sugiere que la intensidad del ejercicio importa tanto como, y a veces más que, el volumen total de actividad cuando se trata de reducir el riesgo de enfermedades graves. Los investigadores encontraron que incluso una pequeña cantidad de actividad vigorosa diaria se relacionó con menor riesgo de varias afecciones importantes.

El estudio, publicado en el *European Heart Journal*, mostró asociaciones con menor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, demencia, enfermedad renal crónica, enfermedad respiratoria crónica y otros problemas. El ejercicio vigoroso no significaba entrenamiento extremo. Se refería más bien a una actividad lo bastante intensa como para respirar con dificultad y poder decir solo unas pocas palabras.

Los investigadores usaron datos del UK Biobank de unas 96.000 personas cuya actividad fue medida con pulseras de seguimiento y de otras 375.000 que informaron su propio ejercicio. En ambos grupos, quienes hacían una mayor proporción de ejercicio vigoroso tenían menor riesgo de enfermedad, incluso cuando su actividad física total era parecida. Para algunas enfermedades, especialmente las relacionadas con el sistema inmune y la demencia, la intensidad parecía especialmente importante.

Los beneficios siguieron un patrón de dosis-respuesta, pero parecieron estabilizarse cuando la actividad vigorosa representó cerca del 4% al 5% del movimiento total. Los expertos dicen que la gente puede aumentar la intensidad poco a poco con caminatas rápidas, subidas cortas o escaleras. Para muchas personas, solo unos minutos intensos repartidos durante la semana pueden aportar beneficios importantes.

## Lista de palabras de vocabulario

UK Biobank — palabra o frase útil de salud del artículo European Heart Journal —  
palabra o frase útil de salud del artículo Un nuevo — palabra o frase útil de salud del  
artículo estudio sugiere — palabra o frase útil de salud del artículo que la — palabra o  
frase útil de salud del artículo intensidad del — palabra o frase útil de salud del  
artículo ejercicio importa — palabra o frase útil de salud del artículo tanto como —  
palabra o frase útil de salud del artículo veces más — palabra o frase útil de salud del  
artículo el volumen — palabra o frase útil de salud del artículo total de — palabra o  
frase útil de salud del artículo actividad cuando — palabra o frase útil de salud del  
artículo se trata — palabra o frase útil de salud del artículo de reducir — palabra o  
frase útil de salud del artículo el riesgo — palabra o frase útil de salud del artículo de  
enfermedades — palabra o frase útil de salud del artículo graves. Los — palabra o  
frase útil de salud del artículo investigadores encontraron — palabra o frase útil de  
salud del artículo que incluso — palabra o frase útil de salud del artículo una pequeña  
— palabra o frase útil de salud del artículo cantidad de — palabra o frase útil de salud  
del artículo actividad vigorosa — palabra o frase útil de salud del artículo diaria se —  
palabra o frase útil de salud del artículo relacionó con — palabra o frase útil de salud  
del artículo menor riesgo — palabra o frase útil de salud del artículo de varias —  
palabra o frase útil de salud del artículo afecciones importantes. — palabra o frase útil  
de salud del artículo El estudio — palabra o frase útil de salud del artículo publicado en  
— palabra o frase útil de salud del artículo el European — palabra o frase útil de salud  
del artículo

## Práctica de escucha con espacios en blanco

\_\_\_\_\_ intensidad del ejercicio importa tanto como, y a veces más que, el volumen total de actividad cuando se trata de reducir el riesgo de enfermedades graves. Los investigadores encontraron que incluso una pequeña cantidad de actividad vigorosa diaria se relacionó con menor riesgo de varias afecciones importantes.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ el European Heart Journal, mostró asociaciones con \_\_\_\_\_ de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular, demencia, enfermedad renal crónica, enfermedad respiratoria crónica y otros problemas. El ejercicio vigoroso no significaba entrenamiento extremo. Se refería más bien a una actividad lo bastante intensa como para respirar con dificultad y poder decir solo unas pocas palabras.

Los investigadores usaron datos del UK Biobank de unas 96.000 personas cuya actividad fue medida con pulseras de seguimiento y de otras 375.000 que informaron su propio ejercicio. En ambos grupos, quienes hacían una mayor proporción de ejercicio vigoroso tenían menor riesgo de enfermedad, incluso cuando su actividad física total era parecida. Para algunas enfermedades, especialmente las relacionadas con el sistema inmune y la demencia, la intensidad parecía especialmente importante.

Los beneficios siguieron un patrón de dosis-respuesta, pero parecieron estabilizarse cuando la actividad vigorosa representó cerca del 4% al 5% del movimiento total. Los expertos dicen que la gente puede aumentar la intensidad poco a poco con caminatas rápidas, subidas cortas o escaleras. Para muchas personas, solo unos minutos intensos repartidos durante la semana pueden aportar beneficios importantes.

## Prueba de retención de vocabulario

1. ¿Qué dijo el estudio sobre la intensidad del ejercicio y el riesgo de enfermedad?
2. ¿Cómo midieron los investigadores la actividad en un grupo grande?
3. ¿Por qué la actividad vigorosa fue especialmente importante para algunas enfermedades?
4. ¿Qué pasó cuando la actividad vigorosa llegó a cerca del 4% al 5% del movimiento total?
5. ¿Qué sugieren los expertos para añadir intensidad de forma segura?

## Preguntas de discusión

¿Por qué crees que la intensidad del ejercicio se ha destacado menos que el volumen total?

¿Cuáles son los beneficios y los riesgos de recomendar más actividad vigorosa?

¿Cómo puede la gente hacer que el ejercicio intenso forme parte de la vida diaria sin sentirse abrumada?

Prueba este artículo en otros idiomas y niveles:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)