

Estudio en Dinamarca con más de 50 mil adultos :

La contaminación no sería una excusa para dejar de ejercitarse

Los beneficios para la salud de la actividad física son mayores que los efectos nocivos de la polución del aire, según médicos daneses. Expertos locales sugieren ser prudentes.

C. GONZÁLEZ

Pese a las consecuencias adversas que se asocian a la contaminación ambiental sobre la salud de las personas, la contaminación del aire no debería ser considerada una barrera para la práctica física en áreas urbanas. Salir a caminar, correr o andar en bicicleta es mejor que permanecer inactivo, sobre todo en relación al riesgo de mortalidad prematura, como sugiere un estudio danés publicado ayer.

“De cara al incremento de riesgos de salud debidos al sedentarismo y la obesidad en las sociedades modernas, nuestros hallazgos brindan apoyo suficiente para promover el ejercicio incluso en zonas con alta contaminación”, dice Zorana Jovanovic, del Centro de Epidemiología de la Universidad de Copenhagen y una de las autoras del trabajo.

En la investigación utilizaron datos de 52 mil adultos, de 50 a 65 años, que fueron monitoreados durante una década: al cabo de los años se vio que entre aquellos que realizaban algún tipo de ejercicio moderado, incluso en zonas muy contaminadas, había 20% menos mortalidad en comparación con quienes eran sedentarios.

A juicio del doctor Rodrigo Soto, broncopulmonar de la Clínica Alemana, estos resultados demuestran sobre todo el impacto general que tiene la práctica de ejercicio. “Quienes hacen actividad física tienen más conciencia sobre el cuidado de la salud —no fuman, no beben en exceso, mantienen un peso adecuado, etc.—, lo que al final incide en un menor riesgo de muerte prematura”, precisa.

Lo anterior no elimina los potenciales efectos asociados a la contaminación: de hecho, se sabe que la actividad física amplifica la entrada (a través de la respiración) y acumulación de contaminantes del aire en los pulmones (ver recuadro). Lo que puede aumentar los efectos nocivos de la polución. En especial, en ciudades con



Los especialistas plantean que salir a correr, caminar o andar en bicicleta en días contaminados es mejor que permanecer inactivo. No obstante, cuando la polución es mucha, es mejor evitar el ejercicio o hacerlo en espacios cerrados.

Aire sucio

A nivel mundial, se estima que apenas el 12% de la población de zonas urbanas respira aire limpio. En el resto predominan una serie de contaminantes, como las partículas MP 10, que afectan la vía aérea superior como nariz, faringe y tráquea, o las MP 2,5, más pequeñas y que llegan hasta el pulmón y son altamente nocivas.

altos índices de contaminantes ambientales, como Santiago o Temuco.

“La contaminación ambiental se asocia a más problemas respiratorios y cardiovasculares, pero sobre todo en personas de riesgo (como en los extremos de la vida o con condiciones de salud deterioradas)”, dice Jorge Molina, director de Kinesiología de la U. del Desarrollo. “En el resto de la población,

lo ideal es que la actividad física sea rutinaria”.

Por lo mismo, en el estudio recomiendan hacer ejercicio en áreas verdes, como parques o bosques, en las que la contaminación del aire es baja; o lejos de las calles más transitadas.

“Lo que uno puede recomendar es programarse para hacer ejercicio cuando la calidad del aire no es tan

malo. Buscar esos espacios de la semana en que al aire mejora; en el sector oriente es temprano por la mañana, por ejemplo”, comenta Héctor Jorquera, profesor del Departamento de Ingeniería Química y Bioprocesos de la U. Católica.

En cambio, cuando el aire empeora, es mejor evitar o realizar actividad moderada, que no obligue a respirar más de lo habitual. Asimismo, el doctor Soto aconseja ejercitarse en ambientes bajo techo y no al aire libre.

Considerando que el grupo de estudio tenía una edad superior a los 50 años, Jorquera enfatiza que las recomendaciones de actividad física en días contaminados aplican con mayor razón en gente joven, que tiende a realizar ejercicios más intensos.