

Jueves, 01 de junio del 2017

Buscar:  En

Últimas noticias

PUBLICADO EN 'PLOS ONE'

## El estudio PREDIMED-PLUS asocia el sedentarismo a obesidad y diabetes

JANO.es · 10 marzo 2017 00:57

8

*El trabajo revela que el aumento de una hora diaria de actividad física de intensidad moderada-alta, como andar rápido o subir escaleras, se halla vinculado a una protección de entre un 3 y un 6% frente dichos factores de riesgo cardiometabólico.*

Dedicar diariamente más tiempo a actividades físicas de intensidad moderada-alta y menor tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, se asocia a una menor presencia de factores de riesgo cardiometabólicos como obesidad, diabetes y algunos componentes del síndrome metabólico. Así lo indican los primeros resultados hechos públicos del estudio multicéntrico PREDIMED-PLUS.

El proyecto PREDIMED-PLUS, un ensayo clínico multicéntrico de 8 años de duración y basado en una intervención nutricional con dieta mediterránea hipocalórica, promociona la actividad física para la prevención primaria cardiovascular. En España se inició en octubre de 2013.

Previos estudios realizados en adultos sanos y personas con diabetes ya demostraron que la actividad física (concretamente la de intensidad moderada-alta) y las actividades sedentarias diarias influyen de forma importante sobre la salud cardiometabólica. Sin embargo, estas observaciones no se han constatado en adultos de edad avanzada y alto riesgo cardiovascular, población típicamente sedentaria y físicamente inactiva, con alto riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Por ello, la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili, conjuntamente con el resto de los 22 centros españoles que conforman el proyecto PREDIMED-PLUS, han abordado esta cuestión evaluando diferentes tipos de actividad física y actividades sedentarias (ver la televisión) en una población de 5.576 hombres y mujeres con alto riesgo cardiovascular. Además, han querido ir más allá y evaluar el efecto de sustituir el tiempo de televisión por el mismo tiempo dedicado a diferentes intensidades de actividad física.

Los resultados más destacables, publicados en *PLoS ONE*, demuestran que el aumento de una hora diaria de actividad física de intensidad moderada-alta (andar rápido, subir escaleras, hacer trabajo en el campo o actividades deportivas) se asocia a una protección de entre un 3-6 % frente a la obesidad, diabetes, obesidad abdominal y colesterol HDL-bajo.

### Más tele, más riesgo

Por el contrario, el incremento de una hora diaria de televisión se relaciona con una mayor presencia de dichos factores cardiometabólicos. Además, la sustitución de una hora diaria de televisión por una hora de actividad física moderada-alta se asocia a una protección de éstos factores de riesgo cardiometabólicos incluso mayor (3-9%) que la observada al evaluar cada actividad por separado.

Estos resultados demuestran la suma importancia de crear estrategias de salud pública para la prevención de enfermedades cardiometabólicas que se centren en promocionar en sujetos de más de 55-60 años actividades físicas de intensidad moderada-alta, evitar actividades sedentarias y sustituir el tiempo de aquellas actividades más sedentarias por otras de mayor actividad.

### Webs Relacionadas

Plos One (2017); doi: 10.1371/journal.pone.0172253

### Noticias relacionadas

08 Feb 2017 - Actualidad

El sedentarismo cuesta unos 54.000 millones de dólares al año a los sistemas sanitarios

Un estudio, del que se han hecho eco cardiólogos clínicos determina que los costes indirectos asociados a la pérdida de productividad llegaron a los 14.000 millones de dólares.

27 Sep 2016 - Actualidad

Un test para atención primaria de sólo dos preguntas permite detectar el sedentarismo Investigadores del Grupo de Estilos de Vida del IDIAP Jordi Gol validan la adaptación al castellano de esta herramienta de cribado.

09 Dic 2015 - Actualidad

Un estudio de la Universidad Internacional de Valencia alerta del sedentarismo en España

Según el trabajo, sólo el 36% de la población comprendida entre los 15 y los 75 años realiza deporte regularmente.

### Lo más leído

Hoy

Identifican 13 perfiles genómicos que predicen la respuesta al tratamiento frente a múltiples tipos de cáncer

PUBLICADO EN 'CANCER RESEARCH'

El 28% de los españoles fuma, porcentaje dos puntos por encima de la media europea  
31 DE MAYO - DÍA MUNDIAL CONTRA EL TABACO

Un estudio ahonda en el impacto de las proteínas en el sistema inmunológico

PUBLICADO EN 'SCIENCE SIGNALING'

Usan bacterias como factorías para producir fármacos contra el cáncer

PUBLICADO EN 'BIOTECHNOLOGY AND BIOENGINEERING'

Mejoran la calidad de vida de pacientes que, tras una lesión, presentan confabulaciones

PUBLICADO EN 'PLOS ONE'

Últimos diez días

Por secciones

» [Ver todo](#)

III Jornadas Nacionales de la Sociedad Española de Urgencias Psiquiátricas  
Córdoba, España  
02/06/2017 - 03/06/2017

II Jornadas de Medicina y Nuevas Tecnologías SEMERGEN  
Alcalá de Henares, España  
02/06/2017 - 03/06/2017

1ª Escuela de Verano SEMERGEN  
Altea, España  
09/06/2017 - 10/06/2017

1ras Jornadas de Cuidados Paliativos SEMERGEN  
Santander, España  
09/06/2017 - 10/06/2017

2º Congreso SEMERGEN Cataluña  
Barcelona, España  
16/06/2017 - 16/06/2017

Cursos

Congresos

Jornadas

Premios/Becas

Reuniones

Simposios

Otras Activ.



- Alergia e inmunología
- Cardiología
- Dermatología
- Endocrinología y nutrición
- Enfermedades infecciosas
- Gastroenterología
- Medicina Preventiva
- Neumología
- Neurología
- Obstetricia y ginecología
- Oncología
- ORL
- Psiquiatría
- Reumatología
- Traumatología

- Urología
- Vacunas

Publicidad



RELX Group

JANO: [Política de privacidad](#) [Publicidad](#)

Sitios Elsevier: [Elsevier.es](#) [Elsevier.com](#) [Fisterra.com](#)

**JANO.es es un portal dirigido exclusivamente a los profesionales de la salud.**

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

ELSEVIER © 2017

 Reed Elsevier™