

Los indios pimas de Arizona, Estados Unidos, tienen una de las incidencias más altas de diabetes tipo 2 en el mundo. Por tal motivo los autores del estudio estadounidense ya mencionado eligieron a esta población para investigar el efecto independiente de la actividad física. Su muestra se compuso de 1 728 indígenas entre los 15 y 59 años de edad, a quienes se les administró un cuestionario para documentar su actividad física en horas libres y en el trabajo. Estas personas además tuvieron un seguimiento de 6 años, período durante el cual 346 se hicieron diabéticas, de acuerdo con los resultados de pruebas de tolerancia a la glucosa administrada por la vía oral. Al final del estudio, se encontró que la actividad física total estaba relacionada con la incidencia de diabetes en mujeres y en hombres, aunque solamente en mujeres se observó una relación estadísticamente significativa ($P < 0,05$). Después de hacer ajustes en función del IMC, la relación entre la actividad física y la incidencia de diabetes se debilitó en personas de uno y otro sexo. Cuando estas tasas de incidencia ajustadas se examinaron a la luz de los niveles de actividad física estratificados por tercios de IMC, la tasa de incidencia siguió siendo más baja en hombres y mujeres con niveles de actividad más altos, sin importar su IMC. La única excepción en este sentido fue la del grupo de hombres en el tercio mediano en cuanto a IMC. En su conjunto, estos resultados indican que la actividad física, cuando se practica con regularidad como parte del estilo de vida, puede desempeñar un papel importante en la prevención de la diabetes tipo 2, incluso en poblaciones en riesgo de sufrir la enfermedad. (Kriska AM, et al. Physical activity, obesity, and the incidence of type 2 diabetes in a high-risk population. *Am J Epidemiol* 2003;158:669–675.)

¿Puede la actividad física reducir el riesgo de accidentes cerebrovasculares?

Los accidentes cerebrovasculares son una de las causas de muerte más importantes en países desarrollados y cada vez más en países en desarrollo como resultado de la transición epidemiológica y el envejecimiento de la población. Además, de las personas que sobreviven, muchas quedan discapacitadas y requieren rehabilitación y atención médica prolongada, con un enorme costo para los servicios de salud y la sociedad en general. Los principales factores que predisponen a los accidentes cerebrovasculares son la hipertensión arterial y la enfermedad coronaria, y ambos pueden reducirse mediante un régimen de actividad física regular. Pero además, hay posibilidades de que la actividad física tenga también un efecto protector independiente

contra los accidentes cerebrovasculares, ya documentada en algunos estudios, aunque otros no han arrojado ninguna asociación o hasta han mostrado una asociación directa entre el nivel de actividad y la incidencia de accidentes cerebrovasculares o la mortalidad por esta causa.

De lo anterior deriva la importancia de un estudio reciente realizado por investigadores en Texas, Estados Unidos, quienes examinaron la posibilidad de una asociación entre la actividad física y la incidencia de accidentes cerebrovasculares o la mortalidad por dichos accidentes en estudios publicados entre 1996 y 2002 e indizados en MEDLINE, más el informe del Jefe de Sanidad de Estados Unidos, publicado en 1996, sobre la actividad física y la salud. Las palabras de búsqueda fueron *physical activity, exercise, leisure-time activity, stroke, y cardiovascular disease*. En total se identificaron 23 estudios epidemiológicos —18 estudios de cohorte y 5 de casos y testigos— que satisfacían los criterios de inclusión.

Este metaanálisis dio por resultado una demostrada reducción del riesgo de accidentes cerebrovasculares de todo tipo —hemorrágicos y embólicos— en personas que llevaban una vida con un nivel de actividad física moderado o intenso o que estaban en buena forma física, por oposición a las que tenían poca actividad física o se encontraban en mala forma física. Esta asociación se observó tanto en los estudios de cohorte como en los de casos y testigos y ambos tipos combinados. En los estudios de cohorte se detectó una disminución de 25% del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o de morir por esta causa en personas con una vida de intensa actividad física (RR = 0,75; IC95%: 0,69 a 0,82) en comparación con personas poco activas. En lo referente a estudios de casos y testigos, las personas muy activas tuvieron un riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares o de morir de ellos 64% más bajo que las poco activas (RR = 0,36; IC95%: 0,25 a 0,52). Cuando se combinaron los estudios de cohorte con los de casos y testigos se encontró un riesgo 27% menor de sufrir accidentes cerebrovasculares o de morir de ellos en las personas más activas por comparación con las menos activas (RR = 0,73; IC95%: 0,67 a 0,79). Se puede concluir que la actividad física altamente o moderadamente intensa podría estar asociada con un menor riesgo de todo tipo de accidentes cerebrovasculares, aunque el estudio aquí descrito adoleció de algunas limitaciones, entre ellas la poca precisión de los cuestionarios usados en algunos estudios para determinar el grado de actividad física, la escasez de estudios sobre la relación de la actividad física y los accidentes cerebrovasculares de tipo hemorrágico, y variaciones en la definición de actividad intensa, moderada y leve. (Do Lee, et al. Physical activity and stroke risk. *Stroke* 2003;34:2475–2486.)