

ESPORT I COLESTEROL

4 setembre, 2017



L'esport és un segur per tenir una salut de ferro. Els primers estudis ens van parlar dels beneficis pel cor, posteriorment per la circulació, contra la obesitat, la hipertensió, els problemes d'artritis, l'osteoporosi ... També ho és pel colesterol. Treballs científics afegeixen que l'activitat física, a més a més, permet reduir els nivells de colesterol. Un estudi científic demostra que aquestes avantatges s'obtenen fins i tot quan l'exercici no aconsegueix fer-nos aprimar.

Segons la publicació "**New England Journal of Medicine**" un grup de facultatius de la **Universitat de Duke** (Regne Unit) ha arribat a la conclusió de que fer molt exercici té un efecte positiu en la reducció dels nivells de colesterol "dolent" (l'anomenat LDL, o colesterol de baixa densitat).

Fins i tot, sense perdre pes. Aquest treball explica que, en el cas de les persones que fan poc exercici (l'equivalent a córrer uns 20 kilòmetres setmanals) els beneficis de l'activitat són independents de la intensitat amb que es faci (donaria el mateix recórrer aquesta distància en 10 minuts que en 20) i, en qualsevol cas, una mica d'exercici sempre és millor que res. Malgrat això, aclareixen que un exercici de major intensitat repercuteix en majors avantatges per la reducció del colesterol.

El colesterol s'adhereix a la superfície de les proteïnes per poder circular per la sang i nodrir els teixits. Les noves partícules que neixen de la unió del colesterol i de la proteïna són les anomenades lipoproteïnes, quan en l'organisme humà hi ha un excés de lipoproteïnes existeix un risc creixent de patir malalties coronaries i aterosclerosi.

L'estudi explica que el colesterol que es mou per la sang a

traves de partícules petites i denses causen més malalties cardiovasculars que el colesterol desplaçat en partícules més grans. Les conclusions d'aquest treball demostren que l'exercici augmenta el número i mida de les partícules que transporten el colesterol a través del fluid sanguini; de forma que, afegeixen **“qualsevol exercici és millor que no fer res”**.

Efectivament, qualsevol cosa és millor que res. De fet, entre els 84 subjectes sedentaris i amb sobrepès, aquells que no van fer cap activitat física van mostrar un empitjorament en els seus nivells de colesterol en relació amb quins sí practicaven esport. Tots els que facin alguna mena d'activitat, independentment de la quantitat o de la intensitat, presentaven més avantatges que els subjectes passius. En total van ser dividits en tres grups en funció dels nivells d'exercici que practicaven: molt exercici (32 km)/alta intensitat, exercici moderat (19,2 Km)/alta intensitat o ben poc exercici (19,2 km) realitzat amb una baixa o moderada intensitat.

Els experts adverteixen que la inactivitat es situa per darrera del tabaquisme com a principal factor de risc cardiovascular. Per això, es recomana que els metges posin l'èmfasi no tant en que els pacients perdin pes com en que facin exercici per reduir els seus riscos.

L'activitat física aconsegueix una resposta gradual en una sèrie de variables que afavoreixen la reducció de lípids: els indicadors “bons” milloren amb l'esport i els “dolents” tendeixen a desaparèixer.