Asociación entre el recuento de pasos diarios y la mortalidad cardiovascular y por t

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Martes, 30 Noviembre -0001 00:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 4010

¿Cuántos pasos diarios hay que caminar para disminuir la mortalidad de causa cardiovascular? Si bien se conoce el rol beneficioso de actividad física en la salud en general, y se ha popularizado el uso de dispositivos para el conteo de pasos, en este metaanálisis se investiga cuantos pasos al día se deben realizar para que se objetive una disminución del riesgo de mortalidad, tanto de causa cardiovascular como de otras causas.

The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: a meta-analysis

Asociación entre el recuento de pasos diarios y la mortalidad cardiovascular y por todas las causas: un metaanálisis

Banach Maciej, et al. European Journal of Preventive Cardiology (2023), 1-11



Puntos de interés

Es conocido el rol beneficioso de la actividad física tanto en la reducción del riesgo cardiovascular, como en la mejoría de la salud en general. La caminata es una actividad física muy sencilla de realizar. A pesar de haberse realizados múltiples estudios, aún no está claro el número óptimo de pasos diarios a realizar. En este metaanálisis publicado recientemente se abordan estas cuestiones, haciendo foco en la relación entre el recuento de pasos y la mortalidad cardiovascular y por todas la causas.

Resumen:

Objetivos: Existe evidencia contundente que demuestra que la inactividad y caminar una mínima cantidad de pasos por día aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular (CV) y mala salud general. Sin embargo, aún no está claro el número óptimo de pasos y su papel en la salud. Por lo tanto, en este metaanálisis, nuestro objetivo fue

Phoca PDF

evaluar la relación entre el recuento de pasos y la mortalidad por todas las causas y la mortalidad CV.

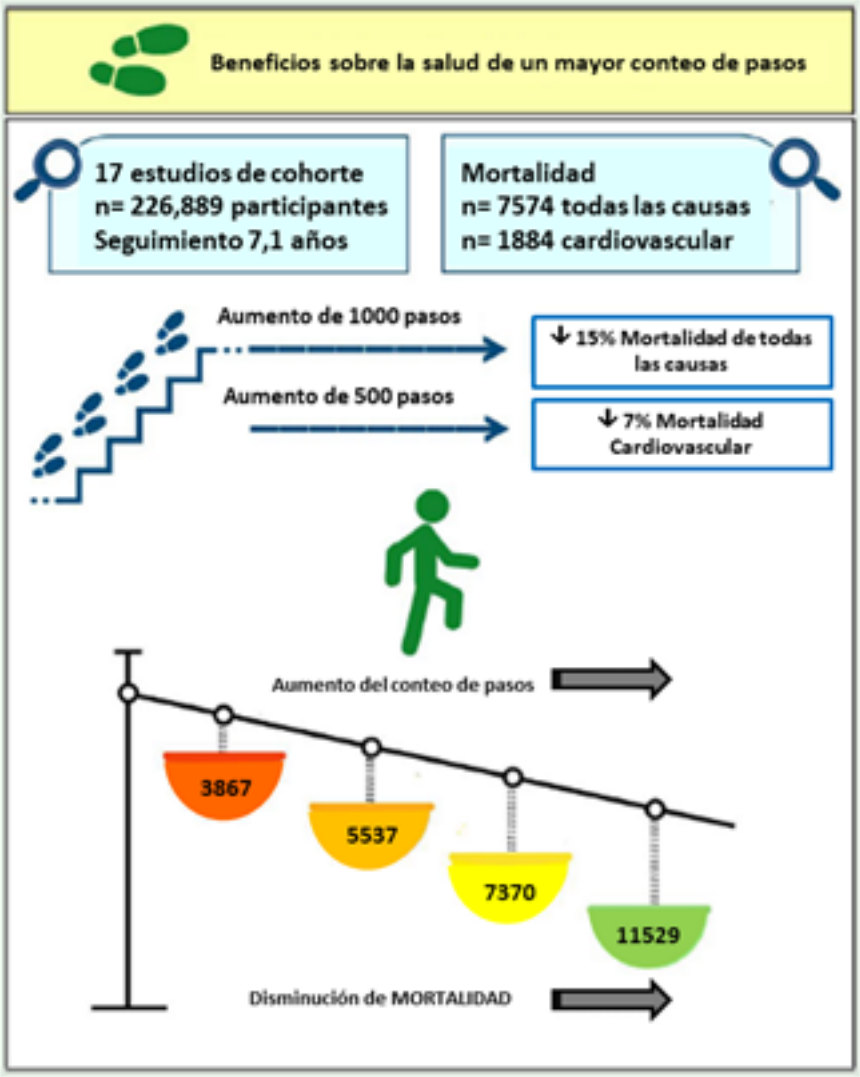
Métodos y resultados: Realizamos una búsqueda sistemática en bases de datos electrónicas relevantes desde su inicio hasta el 12 de junio de 2022. Los principales puntos finales fueron la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular (CV). Utilizamos un modelo de efectos aleatorios ponderados por la inversa de la varianza para calcular el número de pasos por día y la mortalidad. Se incluyeron diecisiete estudios de cohorte en el metaanálisis, con un total de 226,889 participantes (personas sanas o pacientes con riesgo cardiovascular) con un seguimiento medio de 7.1 años. Un aumento de 1000 pasos se asoció con un 15% de reducción en el riesgo de mortalidad por todas las causas (cociente de riesgos (HR) 0.85; intervalo de confianza del 95% (CI) 0.81–0.91; P < 0.001), mientras que un aumento de 500 pasos se asoció con una disminución del 7% en la mortalidad CV (HR 0.93; CI del 95% 0.91–0.95; P < 0.001). En comparación con el cuartil de referencia (una mediana de pasos/día de 3867 (2500–6675)), el cuartil 1 (Q1, mediana de pasos: 5537), cuartil 2 (Q2, mediana de pasos: 7370) y cuartil 3 (Q3, mediana de pasos: 11,529) se asociaron con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas (48%, 55% y 67%, respectivamente; P < 0.05, para todos). Del mismo modo, en comparación con el cuartil más bajo de pasos/día utilizado como referencia (mediana de pasos 2337, rango intercuartílico 1596–4000), los cuartiles superiores de pasos/día (Q1 = 3982, Q2 = 6661 y Q3 = 10,413) se asociaron linealmente con un menor riesgo de mortalidad CV (16%, 49% y 77%; P < 0.05, para todos). Utilizando un modelo restringido, observamos una asociación no lineal de dosis-respuesta entre el conteo de pasos y la mortalidad por todas las causas y la mortalidad CV (P< 0.001, para ambas), con un riesgo progresivamente menor de mortalidad con un aumento en el conteo de pasos.

Conclusión: Este metanálisis demuestra una asociación inversa significativa entre el recuento de pasos diarios y la mortalidad por todas las causas y la mortalidad CV: cuanto más, mejor sobre el punto de corte de 3867 pasos/día para la mortalidad por todas las causas y solo 2337 pasos para la mortalidad CV.

Resumen gráfico:

Phoca PDF

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Martes, 30 Noviembre -0001 00:00
Escrito por: Sofia
Visitas: 4010



Comentario:

La actividad física se asocia con una reducción del riesgo de mortalidad por cualquier causa y una mejora de la calidad de vida. Por el contrario, un estilo de vida sedentario (normalmente definido como <5.000 pasos/día) se asocia significativamente con un mayor riesgo de mortalidad por cualquier causa, por enfermedades cardiovasculares (CV) y oncológicas, y un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

Los datos epidemiológicos muestran que los niveles insuficientes de actividad física afectan al 27,5% de las personas en todo el mundo, siendo este porcentaje mucho mayor entre las mujeres que entre los hombres (23,4 frente a 31,7%) y en las personas de países de altos ingresos en comparación con los de bajos ingresos (36,8 frente a 31,7%). En los últimos años, se ha demostrado que la prevalencia

Phoca PDF

global de actividad física ha disminuido. Además, si las tendencias actuales continúan, no se alcanzará el objetivo mundial de actividad física para 2025 (una reducción relativa del 10 % de la actividad física insuficiente).

Cabe destacar que el 81% de los adolescentes en todo el mundo realizan una actividad física insuficiente. La pandemia de COVID-19 también ha provocado una reducción de los niveles de actividad física. En 2019, el número medio diario de pasos en todo el mundo era de 5323. El número de pasos durante la pandemia disminuyó significativamente y, lo que es más importante, no volvió al nivel inicial después de 2 años. En consecuencia, se deben hacer todos los esfuerzos posibles para mejorar el nivel global de actividad física. Incluso un cambio mínimo (de inactividad a poca actividad física) puede aportar beneficios clínicamente significativos, como una reducción del riesgo de muerte. La forma más sencilla de actividad física es caminar.

Actualmente, el número de pasos recomendado para la mayoría de las personas por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es de 10.000 pasos/día. Vale la pena enfatizar que lo que realmente importa es la cantidad de pasos diarios que se dan, no necesariamente la intensidad del ejercicio. **En un estudio de 4840 estadounidenses, se encontró que una mayor cantidad de pasos diarios se asociaba significativamente con una menor mortalidad por todas las causas;** sin embargo, no se observó una asociación significativa entre la intensidad de los pasos y la mortalidad después de ajustar por el número total de pasos/día.

Cualquier enfoque para aumentar el nivel de actividad física de la población mediante la promoción de actividades seguras, accesibles y respetuosas con el medio ambiente es insuficiente sin una recomendación para un nivel definido de actividad física. La amplia disponibilidad de contadores de pasos (relojes inteligentes, teléfonos móviles y podómetros) hace que se utilicen cada vez más para autocontrolar la actividad física. En base en lo anterior, el objetivo de este metanálisis fue evaluar la relación dosis-respuesta entre el recuento de pasos y la mortalidad CV y por todas las causas.

El número diario de conteos de pasos en los estudios incluidos se midió objetivamente durante al menos siete días consecutivos utilizando métodos validados con la aplicación de podómetros y/o acelerómetros.

Después de un riguroso proceso de selección, se incluyeron en el análisis un total de 17 estudios de cohortes con 226.889 individuos y una mediana de seguimiento de 7,1 años

Phoca PDF

La edad media de los participantes fue 64,4 años (± 6,7), y el 48,9% eran mujeres. La frecuencia de consumidores de alcohol fue mayor en comparación con los fumadores actuales (49,9 frente a 20,7%).

Un incremento de 1.000 pasos se asoció con una reducción del 15 % en el riesgo de mortalidad por todas las causas (HR 0,85; IC del 95 %: 0,81–0,91; P < 0,001), mientras que un incremento de 500 pasos se asoció con una disminución del 7 % de la mortalidad CV (HR 0,93). En comparación con el cuartil de referencia con mediana de 3867 pasos/día (2500–6675), el cuartil 1 (Q1, mediana de pasos: 5537), el cuartil 2 (Q2, mediana de pasos 7370) y el cuartil 3 (Q3, mediana de pasos 11 529) se asociaron con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas (en 48, 55 y 67%, respectivamente; P < 0,05, para todos). De manera similar, en comparación con el cuartil más bajo de pasos/día (mediana de pasos 2337), los cuartiles más altos de pasos/día (Q1 = 3982, Q2 = 6661 y Q3 = 10 413) se asociaron con un riesgo reducido de mortalidad CV (16, 49 y 77%, respectivamente; P <0,05)

No hubo diferencias en los resultados entre hombres y mujeres. **Según un modelo especial de evaluación, una cantidad de pasos diarios superior a 5000 da como resultado una reducción drástica del riesgo de mortalidad por todas las causas. Un incremento de 1000 pasos se asoció con una reducción del 15 % en el riesgo de mortalidad por todas las causas (HR 0,85; IC del 95 %: 0,81–0,91, P<0,001), mientras que un incremento de 500 pasos se asoció con una disminución del 7% en la mortalidad CV (HR 0,93; IC 95% 0,91–0,95, P<0,001).**

Hasta donde sabemos, este es el metanálisis más grande publicado hasta ahora con análisis adicionales que pueden brindar nuevos conocimientos sobre el impacto de la actividad física regular en la salud y la longevidad. Otro metaanálisis evaluó 15 estudios. **Se demostró que por cada aumento de 1.000 pasos diarios al inicio del estudio, las reducciones del riesgo de mortalidad por todas las causas fueron del 6 al 36 % y de enfermedades cardiovasculares del 5 al 21 % en el seguimiento.**

Todos los estudios disponibles sobre el número de pasos se centran en aumentar los pasos/día; sin embargo, **aún no se ha determinado la cantidad óptima de pasos diarios.** Las actuales guías, además de resaltar el predominio del sedentarismo en la población, confirman los beneficios de cualquier nivel de actividad física. Lo que es más importante, las directrices no ofrecen ninguna cantidad específica de actividad física (con referencia a la duración requerida de los ejercicios por día o semana) que deba lograrse, lo que explica que los datos aún sean inconsistentes y controvertidos. Al mismo tiempo, el papel de la actividad física se equipara al de la farmacoterapia. **Por lo tanto, el análisis realizado en este trabajo demuestra que "más es**

Phoca PDF

mejor" con respecto al recuento de pasos en ambos sexos, independientemente de la edad y el lugar donde se camina. Además, los resultados indican que se necesitan tan solo 4.000 pasos/día para reducir significativamente la mortalidad por todas las causas, y se necesitan incluso menos pasos para una reducción significativa de la muerte CV.

Las fortalezas de este metanálisis incluyen el poder estadístico sustancial, resultante del gran tamaño de la muestra, el enfoque del análisis estadístico, el diseño prospectivo de los estudios incluidos y el hecho de que los pasos se midieron utilizando dispositivos externos, eliminando así el riesgo de sesgo asociado con el autoinforme. Además, la mayoría de los estudios incluidos fueron de alta calidad. Este trabajo tiene algunas limitaciones: el carácter observacional de los estudios incluidos, el impacto de los pasos de conteo no se probó en diferentes estados patológicos, los métodos de cálculo del recuento de pasos no fueron idénticos en todos los estudios incluidos, no se pudo investigar el impacto de la etnia y los diferentes niveles socioeconómicos, así como los datos sobre el estilo de vida. Es posible que se requieran estudios futuros para probar el impacto de la coexistencia de ejercicio regular con diferentes comorbilidades sobre la supervivencia en la población general.

> **Como conclusión, en este metanálisis de 17 estudios, se observó una asociación inversa estadísticamente significativa entre el recuento de pasos diarios y la mortalidad por todas las causas y la CV.** Estos resultados pueden usarse para promover la conciencia pública sobre la importancia de la actividad física, particularmente en la actividad fácilmente implementable de caminar.

Copyright 2023. Endoweb.net

Phoca PDF