

NOTA DE PRENSA

Un buen aliado contra los virus respiratorios de invierno

REALIZAR EJERCICIO REFUERZA EL SISTEMA INMUNE FRENTE A VIRUS RESPIRATORIOS

- *En los actuales meses de invierno en los que proliferan los virus respiratorios, realizar ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y linfático e incrementa la circulación de las células inmunitarias (como por ejemplo linfocitos T y NK)*
- *El ejercicio disminuye la inflamación en el cuerpo, y facilita la acción del sistema inmune del organismo frente a virus respiratorios como el resfriado y el SARS-CoV-2, causante de la COVID*
- *Cada vez son más los trabajos científicos que indican que el ejercicio mejora la respuesta inmunitaria, complementado el ejercicio aeróbico con entrenamientos de fuerza de intensidad moderada*

Madrid, enero de 2022.- La Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF) a través de la Dra. Marta Supervía Pola, médico rehabilitadora y portavoz de la sociedad científica, ha puesto en valor la importancia del ejercicio físico como defensa natural del sistema inmune y ha destacado que “cada vez son más los trabajos científicos que indican que el ejercicio mejora la respuesta inmunitaria y, por tanto, ayuda a disminuir el riesgo de enfermar”.

En este contexto, en los actuales meses de invierno en los que proliferan los virus respiratorios, la especialista de la SERMEF ha explicado que “el ejercicio físico aumenta el flujo sanguíneo y linfático al contraerse los músculos, incrementando la circulación de células inmunitarias (como por ejemplo los linfocitos T y NK). Por otra parte la contracción muscular estimula la producción de numerosas sustancias llamadas mioquinas. Algunas de estas moléculas refuerzan la acción del sistema inmune del organismo. Existe evidencia de que el ejercicio físico puede mejorar significativamente la capacidad inmune del organismo frente a virus respiratorios como la gripe y el SARS-CoV-2, y sus variantes, causante de la COVID-19”.

En este sentido, anima a la población a realizar ejercicio físico aeróbico como nadar, correr o montar en bicicleta, así como ejercicio de fuerza y ha descrito que “el sistema inmunitario reacciona inmediatamente cuando se hace ejercicio y que con el tiempo

esta respuesta inmunitaria desaparece, por lo que es necesario ser activo físicamente y realizar ejercicio de forma habitual”.

De esta forma, ha evidenciado que en un estudio del *British Journal of Sports Medicine* (2011) se observó que quienes hacían ejercicio cinco o más días a la semana reducían el número de infecciones respiratorias, como el resfriado común, en un 40 %.

“Si bien la mayoría de los estudios se centran en que las personas sean activas físicamente y realicen ejercicio aeróbico —como caminar rápido, correr o montar en bicicleta—, cada vez existen más trabajos que apuntan a los beneficios que se pueden obtener de complementar lo anterior con entrenamientos de fuerza de intensidad moderada”, ha afirmado la especialista.

La experta ha continuado su exposición explicando que “sin embargo, se advierte de que los entrenamientos aeróbicos extremos y los entrenamientos de fuerza que impliquen daño muscular —como levantar mucho peso—, podrían no favorecer la función inmunitaria. Todo ello, dado que cualquiera de estas actividades más largas e intensas, mantenidas en el tiempo, puede causar un estrés en el organismo que podría conducir a una disminución de la función inmunitaria”.

TIPO DE EJERCICIO

La médica rehabilitadora ha subrayado que “es importante destacar que el ejercicio terapéutico personalizado es una de las herramientas clave por su efectividad que utilizamos los especialistas en Rehabilitación” y ha hecho hincapié en que “la prescripción de ejercicio siempre debe ser personalizada para cada persona y adaptada según la evolución y enfermedades que pueda presentar. En determinados casos por patología asociadas, factores de riesgo cardiovascular o inactividad prolongada será necesaria una valoración médica previa para realizar una prescripción médica de ejercicio individualizada y segura”.

“Sin embargo, existen unas recomendaciones generales para la población general por parte de la OMS que incluyen minimizar el sedentarismo a través de una actividad física ligera a lo largo del día, además de realizar ejercicio aeróbico cinco días a la semana, de 30 a 60 minutos cada día, con una intensidad moderada, junto con ejercicio moderado de fuerza dos o tres días a la semana”.

Por último, ha insistido en que “el ejercicio debe ser siempre adaptado a cada persona y esto incluye sus preferencias, ya que es clave la adhesión a largo plazo. Es por ello que el ejercicio aeróbico se puede realizar de diferentes maneras: caminar rápido, andar en bicicleta, correr, bailar... Y lo mismo ocurre con el ejercicio de fuerza, que se puede realizar sin necesidad de usar material (con el peso del propio cuerpo), con cintas elásticas, mancuernas, máquinas... Para realizar ejercicio no es necesario disponer de material en casa ni acudir al gimnasio”.

“Aunque otros hábitos de estilo de vida, como comer saludablemente (evitar platos altamente procesados, alcohol, etcétera), no fumar, controlar el estrés, garantizar un buen descanso y otros, ayudan a reducir el riesgo de enfermarse, el ejercicio es, desde luego, uno de los hábitos más poderosos que las personas pueden adoptar para reforzar el sistema inmunitario”, ha concluido.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552