

NOTA DE PRENSA

Los médicos rehabilitadores subrayan que:

REALIZAR EJERCICIO REFUERZA EL SISTEMA INMUNE FRENTE A VIRUS RESPIRATORIOS Y EL FRÍO

- *Realizar ejercicio aumenta el flujo sanguíneo y linfático, incrementa la circulación de las células inmunitarias (como por ejemplo linfocitos T y NK) e inmunoglobulinas y mejora la actividad antipatógena de los macrófagos*
- *El ejercicio disminuye la inflamación en el cuerpo y facilita la acción del sistema inmune del organismo frente a virus respiratorios*

Madrid, enero de 2024.- 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 subrayado la importancia del ejercicio físico como defensa natural del sistema inmune y ha destacado 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, NK neutrófilos y células B inmaduras).

“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 responde muy bien al ejercicio y puede mejorar significativamente la capacidad inmune del organismo frente a virus respiratorios”.

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 mantenerse ser activo físicamente y realizar ejercicio de forma habitual para conseguir que esos beneficios se mantengan”.

“Sin embargo, advierte de que los entrenamientos aeróbicos extremos, los entrenamientos de fuerza que impliquen daño muscular —como levantar mucho peso—, o deportes de competición con gran estrés fisiológico, metabólico y psicológico asociado, 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”.

PRESCRIPCIÓN 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”.

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”, ha concluido.

Para más información:

Gabinete de prensa SERMEF

Docor Comunicación 94 423 48 25

Iñaki Revuelta 678 538 552

Referencia bibliográfica:

Nieman DC, Wentz LM. The compelling link between physical activity and the body's defense system. *J Sport Health Sci.* 2019 May;8(3):201-217. doi: 10.1016/j.jshs.2018.09.009. Epub 2018 Nov 16. PMID: 31193280; PMCID: PMC652382