

La contaminación del tráfico reduce los beneficios del ejercicio físico

Hacer deporte es bueno para la salud, pero menos si hay mucha contaminación atmosférica. Así concluye un nuevo estudio que revela cómo los beneficios inmediatos en las vías respiratorias de la actividad física se ven reducidos a corto plazo en los casos de mayor exposición a la polución causada por el tráfico.

ISGlobal

3/11/2016 11:07 CEST



La exposición a varios contaminantes ambientales tiene un impacto en las vías respiratorias, pero es necesario realizar más estudios para confirmar esta asociación. / CREAL

Un nuevo [estudio](#) realizado por investigadores de ISGlobal, y publicado en la revista *Environment International*, ha analizado qué efectos tiene para la salud la práctica de ejercicio físico en la ciudad, bajo la exposición a la contaminación atmosférica provocada por el tráfico de coches. La investigación concluye que la exposición a altos niveles antes y durante la actividad podría reducir los beneficios de esta para la salud.

El trabajo, que forma parte del proyecto europeo [EXPOsOMICS](#), ha sido

realizado en Barcelona con 30 personas sanas, a las que se ha realizado un seguimiento individual durante cuatro días en diferentes escenarios de exposición a la contaminación atmosférica.

La actividad física reduce los efectos negativos que algunas partículas en suspensión tienen en las vías respiratorias

Los resultados muestran que los participantes experimentaron un aumento significativo de la función de las vías respiratorias a corto plazo, que se prolongó durante varias horas después de haber realizado actividad física, incluso en ambientes contaminados.

Sin embargo, la exposición a niveles elevados de contaminación atenuó los beneficios respiratorios derivados del ejercicio. En concreto, las personas experimentaron una disminución a corto plazo en la función de las vías respiratorias altas y bajas, independientemente del nivel de actividad física que habían practicado.

La investigación sugiere que la actividad física reduce los efectos negativos que algunas partículas en suspensión (PM_{2,5}, PM₁₀ y PM_{coarse}) tienen en las vías respiratorias. Además, el nivel de exposición previo también influyó en la función pulmonar de los participantes.

Necesarios más estudios

Mark Nieuwenhuijsen, coordinador del trabajo y director de la [iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal](#), explica que “análisis previos ya habían mostrado que las personas que realizan deporte en la ciudad estaban más expuestas a la contaminación atmosférica, pero había la duda de si la practica en ambientes con alta contaminación era beneficioso o perjudicial para la función pulmonar”.

El estudio realizado muestra que la exposición a varios contaminantes ambientales “sí tiene un impacto en las vías respiratorias, pero es necesario realizar más estudios para confirmar esta asociación”.

Otra [investigación](#), coordinada por ISGlobal y publicado en 2015, ya mostraba que los beneficios de la actividad física sobre nuestra salud son superiores a los perjuicios causados por la contaminación atmosférica.

Referencia bibliográfica:

Matt F, Cole-Hunter T, Donaire-Gonzalez D, Kubesch N, Martinez D, Carrasco-Turigas G, Nieuwenhuijsen M. [Acute respiratory response to traffic-related air pollution during physical activity performance.](#) *Environ Int* 2016; 97: 45-55

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

VÍAS RESPIRATORIAS | CONTAMINACIÓN | SALUD | POLUCIÓN | EJERCICIO |
ACTIVIDAD FÍSICA | INVESTIGACIÓN | ISGLOBAL | BARCELONA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)