

## Valgo - Blog

<https://www.valgo.es/>

# Una condición física saludable en personas de mediana edad reduce el coste sanitario a los 65 años.

Las personas de mediana edad con un alto nivel de condición física tienen un menor coste para la sanidad pública después de los 65 años que las mismas personas de rango de edad similar con baja condición física, según un estudio publicado en el Journal of the American College of Cardiology (JACC).

Vanderbilt y Justin Bachmann los investigadores, estudiaron 19.571 individuos sanos que se sometieron a la evaluación de la capacidad cardiorrespiratoria en una media de edad de 49 años a los cuales se les volvió a evaluar 22 años más tarde, de 1999 a 2009, a una edad promedio de 71.

Se evaluó la capacidad cardiorrespiratoria en un tapiz rodante, la cual fue estimada en METs que se utilizan para estimar el coste de oxígeno de una actividad, por ejemplo dormir equivale a 0.9 METs, y correr a 7.5 km/h a 13 METS.

Los investigadores siguieron a los individuos sanos y encontraron que los costes sanitarios anuales medios fueron significativamente menores para las personas de 65 años que habían tenido una mejor condición física a la mediana edad que las personas con una condición física inferior de la misma edad, tanto para hombres (\$ 7.569 vs \$ 12.811) como para mujeres (\$ 6065 vs \$ 10.029). El estudio también analizó las tasas de hospitalización y las visitas al consultorio y se encontró que como anteriormente el grupo con mejor condición física a mediana edad tuvo una tasa de hospitalización menor que los de condición física inferior.

"Nadie antes había investigado si el nivel de condición física a mediana edad iba a influir en el coste sanitario 20/30 años después" dijo Bachmann. "Por cada equivalente metabólico (METs) que somos capaces de lograr, los costes para la sanidad se reducen en un 7%", "en los gimnasios hay cada vez más máquinas que miden el ejercicio en METs" Estos hallazgos pueden tener implicaciones importantes para las políticas de salud dirigidas a la mejora de la condición física, agregó.

Referencia del artículo:

Justin M. Bachmann, Laura F. DeFina, Luisa Franzini, Ang Gao, David S. Leonard, Kenneth H. Cooper, Jarett D. Berry, Benjamin L. Willis. Cardiorespiratory Fitness in Middle Age and Health Care Costs in Later Life. *Journal of the American College of Cardiology*, 2015; 66 (17): 1876 DOI: 10.1016/j.jacc.2015.08.030

Artículo original : [www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151109182308.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/11/151109182308.htm)

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/una-condicion-fisica-saludable-en-personas-de-mediana-edad-reduce-el-coste-sanitario-a-los-65-anos?elem=175192>