

17/05/2016

## Caminar més d'una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir arteriopatia perifèrica



L'arteriopatia perifèrica és el conjunt de signes i símptomes que es manifesten quan es produeix una disminució del flux sanguini a una extremitat, i és un potent predictor d'episodis cardiovasculars i cerebrovasculars. Un estudi realitzat amb 3.207 persones majors de 49 anys de 28 centres de l'àrea metropolitana de Barcelona i el Barcelonès Nord ha demostrat que caminar una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir aquesta malaltia i que l'activitat física en pacients ja malalts s'associa a un menor empitjorament.

L'arteriopatia perifèrica és el conjunt de signes i símptomes que es manifesten quan es produeix una disminució del flux sanguini a una extremitat. La seva prevalença varia entre el 3,7% i 8,5% en la població general. La seva incidència augmenta en pacients amb factors de risc cardiovascular com són: l'edat, ser home, fumar, patir diabetis, tenir hipertensió arterial i/o dislipèmia. L'arteriopatia perifèrica és un potent predictor d'episodis cardiovasculars i cerebrovasculars.

La majoria dels pacients no tenen símptomes, i per tant, no consultaran al metge per aquest motiu. Dels pacients que tenen símptomes, la claudicació intermitent és la manifestació clínica més freqüent, i consisteix en dolor a les cames que apareix en caminar i desapareix amb el repòs. La manera de detectar aquesta malaltia és a través de l'anomenat índex turmell-braç. Per fer aquesta determinació necessitem un doppler i un

aparell per prendre la pressió arterial manual. Aquesta prova no invasiva, econòmica i fàcil de fer, és molt útil per avaluar la circulació arterial de les cames.

En el nostre treball s'han estudiat 3.207 subjectes, majors de 49 anys, corresponents a la cohort ARTPER. És un estudi multicèntric (28 centres de salut de l'àrea metropolitana de Barcelona i el Barcelonès Nord) i de base poblacional.

L'estudi ha demostrat que caminar una hora al dia redueix a la meitat el risc de patir malaltia arterial perifèrica. No obstant, també hem observat que qualsevol tipus d'activitat física i durada és més beneficiosa que l'alternativa de no fer res. I quan ens referim a activitat física no ho limitem a anar a caminar i a fer esport, sinó a netejar la casa, pujar escales, anar a comprar a peu... totes elles són activitats físiques que ajuden a preservar la circulació a les extremitats inferiors.

Per tant, l'activitat física és un factor protector de malaltia arterial perifèrica, i en els pacients que ja tenen la malaltia s'associa a un menor empitjorament d'aquesta. Varis mecanismes poden explicar els beneficis de l'activitat física, per exemple, nivells alts d'activitat física poden reduir l'arteriosclerosi mitjançant la millora de la hipertensió arterial, la diabetis i la dislipèmia. També l'activitat física afavoreix l'augment de la circulació a les cames, fet que inclou un augment de la circulació colateral i un augment de flux de sang al múscul.

**Anna Ruiz Comellas**

Centre d'Atenció Primària Sant Joan de Vilatorrada, Sant Joan de Vilatorrada  
[annaruizcom@gmail.com](mailto:annaruizcom@gmail.com)

**Maria Teresa Alzamora Sas**

**Rosa Forés Raurell**

**Guillem Pera**

**Antonio Heras**

**Pere Torán Monserrat**

Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol

**José Miguel Baena Díez**

Centre d'Atenció Primària La Marina, Barcelona

**Xavier Mundet Tudurí**

Departament de Medicina - UAB

[Xavier.Mundet@uab.cat](mailto:Xavier.Mundet@uab.cat)

**Referències**