

# NOTA DE PREMSA

## Verifiquen que estar en forma ajuda a preveure malalties

- *Un nou estudi de l'Hospital del Mar Research Institute i la Universitat Ramon Llull associa per primera vegada directament la relació entre un bon estat físic i la reducció del risc de patir més de trenta patologies*
- *El treball el publica la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, i estableix una relació causal entre una major predisposició genètica a tenir una capacitat cardiorespiratòria adequada i el menor risc de patir aquestes malalties*
- *Els resultats suggereixen que incrementar l'activitat aeròbica pot aportar protecció davant de diverses patologies cardiovasculars, inflamatòries i altres*

**Barcelona, 8 d'abril de 2026** – Estar en **bona forma física millora la nostra salut** i allunya la malaltia. Una relació assumida per nombrosos trastorns, però que, fins ara, no disposava d'evidència científica que indiqués una relació causal entre les conseqüències beneficioses de l'exercici físic i la reducció del risc d'emmalaltir. Un nou estudi, publicat a *Medicine & Science in Sports & Exercise*, acaba de verificar-ho. El treball l'ha liderat un equip investigador de l'Hospital del Mar Research Institute i la Universitat Ramon Llull i ha establert una **relació entre la genètica associada a un bon estat cardiorespiratori i una trentena de malalties**.

**“Els resultats del nostre estudi indiquen que hi ha un efecte potencialment causal entre un bon estat físic, a través d'un bon estat cardiorespiratori, i tenir una bona salut”**, explica Eleonora Fornara, investigadora de l'Hospital del Mar Research Institute i de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-Universitat Ramon Llull. Per arribar a aquesta conclusió, l'equip investigador ha estudiat l'associació entre la predisposició genètica a presentar més capacitat cardiorespiratòria, entesa com la capacitat de l'organisme per respondre de manera eficient a l'esforç físic, i l'ocurrència de 712 problemes de salut dels quals es disposava d'informació genètica en població europea. A causa de la naturalesa exploratòria de l'estudi, els resultats s'han validat en una anàlisi en dues fases i amb els més estrictes filtres per evitar falsos resultats positius, destriant-ne finalment 34. **“Per primera vegada, hem pogut establir una potencial relació causa-efecte directa entre estar en forma i nombroses malalties, mitjançant anàlisis genètiques complexes”**, apunta Eleonora Fornara.

Així, els resultats estableixen que les persones amb una alta predisposició genètica a estar en bona forma física tenen **menys risc de patir determinades patologies cardiovasculars**, com ara **un tipus concret d'ictus isquèmic**. També presenten menys rigidesa arterial i menys pressió arterial diastòlica. A la vegada, presenten un millor estat de salut en aspectes del metabolisme i inflamatoris, amb **menys excés de pes i de greix corporal**, i una **reducció del risc de patir diabetis i asma**, una millora a la salut òssia i una millor funció hepàtica. Milloren diversos marcadors relacionats amb la trombosi i les plaquetes i, fins i tot, els relacionats amb el rendiment acadèmic.

Per contra, l'estudi ha confirmat alguns efectes negatius, ja coneguts en persones que practiquen exercici de forma intensa, com ara un risc més elevat de fibril·lació atrial i una pressió arterial sistòlica més alta.

***“Els nostres resultats reforcen l'evidència sobre el fet que fer activitat física i estar en bona forma física té un efecte preventiu sobre la nostra salut”***, apunta la Dra. Marta Hernández, també investigadora de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-Universitat Ramon Llull. En aquest sentit, el Dr. Álvaro Hernáez, investigador de l'Hospital del Mar Research Institute i de l'àrea de Malalties Cardiovasculars del CIBER (CIBERCV), i professor de la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna-Universitat Ramon Llull, assegura que ***“hem verificat l'evidència observacional de què es disposava fins ara, hem demostrat que hi ha una relació causa i efecte entre bon estat físic i bona salut. Per tant, podem dir que fer recomanacions perquè la gent millori el seu estat físic té el suport de l'evidència científica, i podem impulsar accions de salut pública i recomanacions a l'atenció primària, perquè funciona”***.

L'estudi ha comptat amb el suport de les àrees de Malalties Cardiovasculars (CIBERCV), de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBEROBN) i d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP) del CIBER.

Ha rebut finançament de l'Institut de Salut Carlos III (PI24/00182, FI25/00006) i de la Universitat Ramon Llull.

#### **Article de referència**

Fornara E, Hernández MH, Fernández-Sanlés A, Hernando-Redondo J, Camps-Vilaró A, Polo-Alonso S, Lassale C, Dégano IR, Elosua R, Schröder H, Marrugat J, Hernáez Á. Aerobic Fitness and Health-Related Phenotypes: A Two-Stage Phenome-Wide Mendelian Randomization Study. Med Sci Sports Exerc. 2026 Mar 19. doi: [10.1249/MSS.0000000000003975](https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003975). Epub ahead of print. PMID: 41851812\_

#### **Més informació**

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 [mcalsina@researchmar.net](mailto:mcalsina@researchmar.net), David Collantes 600402785 [dcollantes@hospitaldelmar.cat](mailto:dcollantes@hospitaldelmar.cat)