

# NOTA DE PRENSA

## Verifican que estar en forma ayuda a la prevención de enfermedades

- *Un nuevo estudio del Hospital del Mar Research Institute y la Universitat Ramon Llull asocia por primera vez directamente la relación entre un buen estado físico y la reducción del riesgo de sufrir más de treinta patologías*
- *El trabajo lo publica la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, y establece una relación causal entre una mayor predisposición genética a tener una capacidad cardiorrespiratoria adecuada y el menor riesgo de sufrir estas enfermedades*
- *Los resultados sugieren que incrementar la actividad aeróbica puede aportar protección ante diversas patologías cardiovasculares, inflamatorias y otras*

**Barcelona, 8 de abril de 2026** – Estar en buena forma física mejora nuestra salud y aleja la enfermedad. Una relación asumida para numerosos trastornos, pero que, hasta ahora, no disponía de evidencia científica que indicase una relación causal entre las consecuencias beneficiosas del ejercicio físico y la reducción del riesgo de caer enfermo. Un nuevo estudio, publicado en *Medicine & Science in Sports & Exercise*, acaba de verificarlo. El trabajo lo ha liderado un equipo investigador del Hospital del Mar Research Institute y la Universitat Ramon Llull y ha establecido una **relación entre la genética asociada a un buen estado cardiorrespiratorio y una treintena de enfermedades**.

**“Los resultados de nuestro estudio indican que hay un efecto potencialmente causal entre un buen estado físico, a través de un buen estado cardiorrespiratorio, y tener una buena salud”**, explica Eleonora Fornara, investigadora del Hospital del Mar Research Institute y de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-Universitat Ramon Llull. Para llegar a esta conclusión, el equipo investigador ha estudiado la asociación entre la predisposición genética a presentar más capacidad cardiorrespiratoria, entendida como la capacidad del organismo para responder de manera eficiente al esfuerzo físico, y la ocurrencia de 712 problemas de salud de los cuales se disponía de información genética en población europea. A causa de la naturaleza exploratoria del estudio, los resultados se han validado en un análisis en dos fases y con los más estrictos filtros para evitar falsos resultados positivos, seleccionando finalmente 34. **“Por primera vez, hemos podido establecer una potencial relación causa-efecto directa entre estar en forma y numerosas enfermedades, mediante análisis genéticos complejos”**, apunta Eleonora Fornara.

Así, los resultados establecen que las personas con una alta predisposición genética a estar en buena forma física tienen **menos riesgo de sufrir determinadas patologías cardiovasculares**, como un tipo concreto de ictus isquémico. También presentan menos rigidez arterial y menos presión arterial diastólica. A la vez, presentan un mejor estado de salud en aspectos del metabolismo e inflamatorios, con **menos exceso de peso y de grasa corporal**, y una **reducción del riesgo de sufrir diabetes y asma**, una mejora en la salud ósea y una mejor función hepática. Mejoran diversos marcadores relacionados con la trombosis y las plaquetas e, incluso, los relacionados con el rendimiento académico.

Por contra, el estudio ha confirmado algunos efectos negativos, ya conocidos en personas que practican ejercicio de forma intensa, como un riesgo más elevado de fibrilación atrial y una presión arterial sistólica más alta.

***“Nuestros resultados refuerzan la evidencia sobre el hecho que hacer actividad física y estar en buena forma física tiene un efecto preventivo sobre nuestra salud”***, apunta la Dra. Marta Hernández, también investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-Universitat Ramon Llull. En este sentido, el Dr. Álvaro Hernáez, investigador del Hospital del Mar Research Institute y del área de Enfermedades Cardiovasculares del CIBER (CIBERCV), y profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna-Universitat Ramon Llull, asegura que ***“hemos verificado la evidencia observacional de que se disponía hasta ahora, hemos demostrado que hay una relación causa y efecto entre buen estado físico y bona salud. Por lo tanto, podemos decir que hacer recomendaciones para que la gente mejore su estado físico tiene el apoyo de la evidencia científica, y podemos impulsar acciones de salud pública y recomendaciones a la atención primaria, porque funciona”***.

El estudio ha contado con el apoyo de las áreas de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) y de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP) del CIBER.

Ha recibido financiación del Instituto de Salud Carlos III (PI24/00182, FI25/00006) y de la Universitat Ramon Llull.

#### **Artículo de referencia**

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\_

#### **Más información**

Servicio de Comunicación 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)