



## Un estudio de la UGR revela los múltiples beneficios del ejercicio físico para personas con lupus

26/10/2020

Divulgación

Un grupo de investigadores, entre ellos de la Universidad de Granada (UGR), ha presentado los resultados de un estudio sobre pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico (LES), una enfermedad autoinmune sistémica que conlleva un alto riesgo cardiovascular. Las conclusiones ponen de manifiesto la importancia de preservar el fitness cardiorrespiratorio o capacidad aeróbica, siendo el ejercicio físico la mejor herramienta para ello. El proyecto, iniciado en 2017, se titula “Efectos de un programa de Ejercicio Físico sobre la Arteriosclerosis Subclínica y la Inflamación en Pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico” (EJERCITALES). El objetivo era investigar los efectos de 12 semanas de entrenamiento aeróbico progresivo, individualizado y adaptado, sobre la rigidez arterial y la inflamación en mujeres con este tipo de lupus. También se evaluaron los efectos sobre la condición física y variables como el cansancio, la depresión o la calidad de vida, habitualmente afectadas en estos pacientes.



Seguir leyendo