

Lucas Alegre Herrero
Pau Lleixà Quiroga
Carlos Sabater Frasquet

**DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN EL PERFIL LIPÍDICO SEGÚN
EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

TRABAJO DE FINAL DE GRADO

dirigido por Josep Ribalta Vives y Montserrat Guardiola Guionnet

Grado de Medicina



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

**Reus, Tarragona
2022-2023**

RESUMEN

ANTECEDENTES: La principal causa de mortalidad a nivel mundial es la cardiopatía isquémica, se sabe que las alteraciones del perfil lipídico intervienen en el desarrollo de esta patología, con diferencias importantes entre hombre y mujeres. La combinación de dieta y ejercicio puede reducir un 20-30% la mortalidad cardiovascular. Por ello el estudio indaga en la mejora del perfil lipídico producida por el ejercicio y en las diferencias entre sexos y edades.

MÉTODOS: Se han obtenido los datos del estudio de cohortes nacional Di@bet.es, transversal y poblacional de factores de riesgo cardiometabólico y su asociación con el estilo de vida. Esta cohorte toma una muestra aleatoria de la población española.

RESULTADOS: La actividad física y el ejercicio físico más activo mejoran globalmente el perfil lipídico disminuyendo el colesterol LDL (cLDL) y los triglicéridos (TG) y aumentando el colesterol protector HDL (cHDL). En relación con el colesterol, este efecto es significativamente dependiente de la edad, es decir, el beneficio disminuye con el paso de los años. Nuestros datos muestran que mientras las mujeres responden mejor a la actividad diaria, los hombres lo hacen especialmente al ejercicio más vigoroso. En conjunto, el efecto beneficioso de la actividad física se observa más claramente entre los hombres.

CONCLUSIONES: Los resultados obtenidos demuestran un beneficio a nivel del perfil lipídico asociado al ejercicio físico que disminuye con la edad. Siendo los hombres los más beneficiados (por el ejercicio vigoroso), y las mujeres, en cambio, se benefician más de la actividad física diaria.

PALABRAS CLAVE: actividad física, sexo, lípidos, lipoproteínas, riesgo cardiovascular.

CONTACTO

lucasalegreherrero@gmail.com

carlossabater00@gmail.com

masover1999@gmail.com