

CARDIO

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Es, con diferencia, el hábito con el efecto medido más grande de los 44. Ningún otro se acerca.

La curva dosis-respuesta, comparado con estar sedentario:

| Ejercicio semanal | Reducción de mortalidad | |---|---| | **10-149 minutos** | **34%** | | 150-299 minutos | 47% | | 300+ minutos | 54% |

Y aquí está el dato que cambia el mensaje entero: el salto más grande es el primero. Pasar de **cero a diez minutos a la semana** ya recorta un **34%**. Todo el esfuerzo posterior, desde ahí hasta cinco horas semanales, solo añade otros veinte puntos.

La parte empinada de la curva está al principio. Eso significa que **la persona a la que más ayudas es la que hoy no hace nada**, y con muy poco. Es un mensaje muchísimo mejor que "150 minutos semanales", que suena a examen.

Qué NO dice la evidencia

1. **Son estudios observacionales.** Quien puede hacer ejercicio suele estar más sano de base. La causalidad inversa existe y no se elimina del todo con ajustes.
2. **Las recomendaciones oficiales de 150 minutos son un objetivo de salud pública**, no un umbral biológico. Por debajo **también hay beneficio**, y la tabla lo demuestra.
3. **Más no siempre es mejor de forma indefinida.** Hay debate sobre los extremos de volumen muy alto, aunque para la inmensa mayoría de la gente es una discusión irrelevante.
4. **"Cardio" mezcla cosas muy distintas:** andar rápido, correr, nadar, bici. Los estudios suelen medir minutos de actividad moderada-vigorosa, no un deporte concreto.

Cómo adquirirlo

- **El objetivo correcto para alguien que no hace nada no son 150 minutos, son 10.** Es lo que dice la curva y además es lo que se cumple.
- La barrera real no es el esfuerzo, es **la logística**: ropa, desplazamiento, ducha. Caminar gana por ahí («Caminar»).

Fuentes

- Datos de la curva dosis-respuesta:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10818107/>

- Estudio de la American Heart Association sobre 150-600 minutos:

<https://newsroom.heart.org/news/new-study-finds-lowest-risk-of-death-was-among-adults-who-exercised-150-600-minutesweek>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.