

Después de los 40: Por qué el entrenamiento de fuerza es una de las mejores decisiones para la salud

EQUIPO EDITORIAL
PULSO DEPORTIVO

Con el paso del tiempo, el cuerpo comienza a experimentar una pérdida progresiva de masa muscular, proceso conocido como sarcopenia. Diversos estudios indican que después de los 40 años se puede perder entre un 3 % y un 8 % de masa muscular por década, lo que impacta directamente en la fuerza, el metabolismo y la capacidad funcional del organismo (Padilla-Colón et al., 2014).

Frente a este fenómeno, el entrenamiento de fuerza se transforma en una herramienta clave. Ejercicios

Durante años, el entrenamiento con pesas fue asociado principalmente al deporte competitivo o al desarrollo muscular estético. Sin embargo, hoy la evidencia científica es clara: el entrenamiento de fuerza es uno de los pilares más importantes para la salud a partir de los 40 años.

como el trabajo con pesas, máquinas, bandas elásticas o el propio peso corporal permiten aumentar la masa muscular, mejorar la fuerza y preservar la funcionalidad física incluso en edades avanzadas.

Los beneficios no se limitan al músculo. El tejido muscular cumple un rol fundamental en la regulación de la glucosa en la sangre, por lo que desarrollar masa muscular ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir el ries-

go de enfermedades como la diabetes tipo 2 (Mayo Clinic, 2023).

Otro aspecto relevante es la salud ósea. Con los años, los huesos tienden a perder densidad, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas. El entrenamiento de fuerza genera estímulos mecánicos que favorecen el fortalecimiento óseo y ayudan a prevenir estas condiciones (García-García et al., 2022).

Además, este tipo de entrenamiento también tiene impacto en la longevidad y la salud cardiovascular. Un estudio que siguió a más de 200.000 adultos durante varios años evidenció que quienes incorporaban entrenamiento de fuerza en su rutina semanal presentaban menor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y otras causas (UCLA Health, 2023). Desde el punto de vista funcional, los beneficios son evidentes. Programas de entrenamiento en adultos de mediana edad y mayores han demostrado mejoras en la movilidad,



el equilibrio y la capacidad para realizar tareas cotidianas, factores claves para mantener la independencia con el paso del tiempo.

Incluso el cerebro puede beneficiarse. Investigaciones recientes sugieren que el ejercicio de fuerza mejora el flujo sanguíneo cerebral y reduce procesos inflamatorios asociados al envejecimiento, contribuyendo a proteger la función cognitiva.

La buena noticia es que nunca es tarde para empezar. Estudios han demostrado que incluso programas relativamente cortos pueden generar mejoras significativas en la fuerza y la funcionalidad en adultos (Baker et al., 2021).

Las recomendaciones actuales sugieren entrenar fuerza entre dos y tres veces por semana, trabajando los principales grupos musculares y adaptando la intensidad al nivel de cada persona. Cuan-

do se realiza de forma progresiva y con técnica adecuada, es una práctica segura y altamente beneficiosa.

En un contexto donde la esperanza de vida sigue aumentando, el entrenamiento de fuerza se consolida como una de las estrategias más efectivas para mantener la salud, la independencia y la calidad de vida después de los 40 años.

Más que una tendencia del fitness, hoy la ciencia lo reconoce como una inversión directa en bienestar y longevidad.

Referencias

Padilla-Colón, C., et al. (2014). Beneficios del entrenamiento de fuerza para la prevención y tratamiento de enfermedades. Nutrición Hospitalaria.

Baker, B. S., et al. (2021). Acute Resistance Training Benefits Middle-Aged Adults. PMC.

García-García, J., et al. (2022). Efectos del entrenamiento de fuerza sobre la condición física funcional. Revista Retos. Mayo Clinic (2023). Benefits of resistance training as you age.

UCLA Health (2023). Why strength training is critical for older adults.



Entrenamiento de fuerza

"Después de los 40 años se puede perder entre un 3 % y un 8 % de masa muscular por década, pero el entrenamiento de fuerza puede revertir gran parte de ese proceso".