

La fuerza al apretar la mano o levantarse de la silla predice enfermedades

Un estudio internacional sostiene que pruebas sencillas de fuerza muscular, como apretar la mano o levantarse de una silla varias veces, pueden anticipar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo o depresión durante la vida.

El estudio, cuyos primeros autores son Nuria Marín Jiménez, de la Universidad de Almería, en España, y Bruno Bizzozero Pero-

ni, del Karolinska Institutet de Suecia, fue publicado recientemente en la revista científica *British Journal of Sports Medicine*, y refuerza el papel de la fuerza muscular como indicador clave de salud futura.

Según una nota, el trabajo se basa en una revisión sistemática y un metaanálisis de 94 estudios longitudinales —de un total de 155 analizados— en población adulta, con el objetivo de deter-

minar si test simples de condición muscular pueden servir como predictores de enfermedades crónicas.

Los resultados evidencian que dos pruebas especialmente accesibles, la fuerza de prensión manual y la capacidad de levantarse y sentarse de una silla cinco veces, permiten estimar el riesgo de padecer distintas patologías con el paso del tiempo.

Las personas con mayor fuerza

muscular presentan un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, deterioro cognitivo, depresión, discapacidad funcional y enfermedades neurodegenerativas como la demencia o el párkinson.

Los investigadores destacaron que la principal ventaja de estos test es su sencillez, rapidez y bajo coste, ya que no requieren equipamiento complejo y pueden aplicarse fácilmente en consultas

médicas, centros de salud o programas comunitarios.

Señalaron que estos métodos podrían incorporarse a corto plazo en la práctica clínica como herramientas útiles para la detección temprana de riesgo en adultos, lo que permitiría identificar de forma precoz a personas con mayor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas.

Asimismo, consideraron que estos hallazgos pueden contri-

buir a mejorar las estrategias de prevención, facilitando intervenciones basadas en el ejercicio físico y en la promoción de estilos de vida saludables.

A medio plazo, la incorporación de este tipo de pruebas en programas de salud pública podría favorecer un envejecimiento más saludable de la población, al permitir actuar antes de la aparición de enfermedades y reducir su impacto en el sistema sanitario.