



Fecha: 11-07-2018

Fuente: El Mercurio

Pag: 9

Art: 2

Título: Ejercicios que fortalezcan la masa muscular y ósea son claves para un buen envejecimiento

Tamaño: 27,8x22,8

Cm2: 634,0

VPE: \$ 8.854.626

Tiraje: 130.122

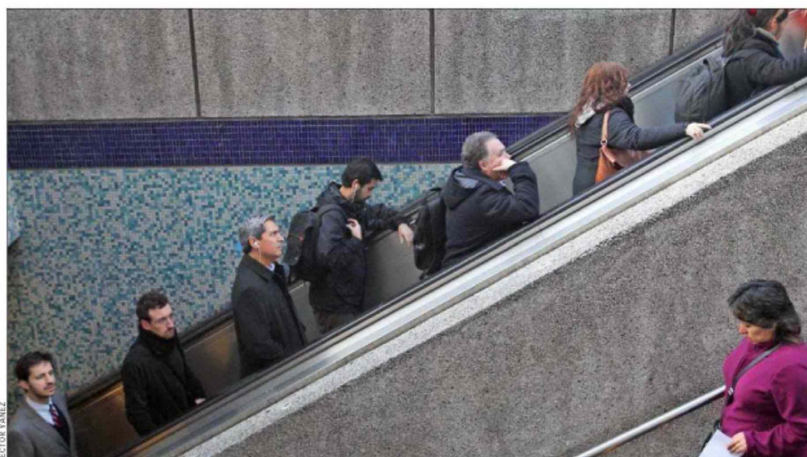
Lectoría: 289.782

Favorabilidad: No Definida

Una revisión de estudios sobre el tema, hecha en Inglaterra, enfatiza su importancia:

Ejercicios que fortalezcan la masa muscular y ósea son claves para un buen envejecimiento

A partir de los 30 años, junto al ejercicio aeróbico, se deben realizar actividades que potencien la fuerza y el equilibrio. Eso incluye levantar pesas o deportes como el tenis, pero también subir escaleras o sentarse varias veces lo más rápido posible.



En vez de ir de pie sin moverse en una escala mecánica, los expertos sugieren subir por cuenta propia, aumentando la velocidad, para mantener la musculatura en constante actividad.



Caminatas intensas o ejercicios como la marcha nórdica —ejercicio de resistencia que consiste en caminar con apoyo de bastones— son actividades que combinan lo aeróbico con la fuerza.

Pérdida

Entre los 25 y los 70 años se pierde casi el 90% de la capacidad muscular, que ayuda a generar potencia, realizar acciones de velocidad y aceleración.

C. GONZÁLEZ

Una forma de invertir en un envejecimiento de buena calidad es realizar ejercicios. Pero no solo aquel enfocado a proteger la salud cardiovascular, sino también aquellos que fortalecen la musculatura y la masa ósea, así como los que favorecen una buena postura y equilibrio al estar de pie o caminar.

“En promedio, todos estamos viviendo más y esta combinación de actividades físicas nos ayudará a estar bien en la juventud y a seguir siendo independientes a medida que envejecemos”. Así lo resume la doctora Alison Tedstone, directora del Departamento de Dieta, Obesidad y Actividad Física de Public Health England, entidad dedicada a promover la salud y bienestar de la población.

Con ese propósito en mente, y junto al Centro para un Mejor Envejecimiento, de Inglaterra, acaban de publicar una revisión de estudios acerca del tema, sobre todo considerando que la masa ósea y muscular tiende a disminuir con la edad: se estima que alcanzan su punto máximo antes de llegar a los 30 años.

De allí que, sobre todo a partir de esa edad, es necesario reforzar el entrenamiento de la fuerza. “En la medida en que vamos envejeciendo, deberíamos hacer y mantener los niveles de actividad física y no reducirlos. Entre los 25 y los 70 años se pierde casi el 90% de la capacidad neuromuscular, que ayuda a generar potencia, realizar acciones de velocidad y aceleración”, precisa el doctor Cristián Cofré, director de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud (Eciades), de la U. de Santiago.

En los adultos mayores, una

fuerza muscular deficiente aumenta el riesgo de caídas en hasta 76%.

Habitualmente se pone énfasis en el ejercicio aeróbico para mantener el bienestar cardiovascular, “pero los programas de ejercicio con una orientación de salud desde hace unos años incorporan ejercicios de fuerza, potencia, resistencia y coordinación”, explica Alexis Espinoza, académico de la Escuela de Kinesiología de la U. Santo Tomás.

Estas actividades no solo ayudan a prevenir caídas a futuro, sino que también mejoran el estado de ánimo y los patrones de sueño; aumentan los niveles de

energía y reducen el riesgo de una muerte prematura.

Según el informe inglés, junto con el ejercicio aeróbico —como caminar a paso ligero, trotar o andar en bicicleta—, todos los adultos a partir de los 30 años deben hacer actividades de for-

talecimiento y equilibrio, al menos, dos veces por semana.

Actividades como juegos con pelota, deportes con raquetas o paletas (como tenis o pimpón), el baile, la marcha o caminata nórdica, y el entrenamiento de resistencia (usando pesas o con el propio peso corporal), ofrecen beneficios en ese sentido.

Rutina cotidiana

Pero también hay otras actividades que se pueden realizar en la rutina diaria, agrega la doctora Sandra Mahecha, especialista en medicina deportiva y directora del programa Senior Fit de la Clínica MEDS. Por ejemplo, contraer los músculos abdominales por algunos minutos varias veces al día, ya sea de pie o sentado —“ayuda a la estabilidad de la columna y disminuye dolores lumbares”—; o, estando de pie, levantar una pierna y mantener el equilibrio mientras se habla por teléfono o se lavan los dientes.

El doctor Cofré también sugiere subir escaleras, aumentando la velocidad; o sentarse y levantarse de una silla unas cinco veces seguidas, lo más rápido que se pueda. Además, actividades como el yoga o el tai chi son buenas para los huesos, los músculos y el equilibrio.

Según el informe inglés, los beneficios de este tipo de ejercicios van variando según la edad: entre los 18 y los 30 años, fortalecen la musculatura y los huesos; entre los 30 y los 60, ayudan a mantener la fuerza muscular y ralentizan el declive natural, y a partir de los 65 años, ayudan a mantener la movilidad y la independencia.

Los especialistas enfatizan que la frecuencia e intensidad de los ejercicios deben adaptarse a cada persona, en función de su estado de salud y físico.