medicina deportiva

DEPORTE Y MENOPAUSIA

DR. MIGUEL ÁNGEL GALLO VALLEJO
DIRECTOR DEL CENTRO DE MEDICINA DEPORTIVA DEL PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE GRANADA

DRA. MARÍA LUZ GALÁN RODRÍGUEZ
CENTRO MÉDICO ANALEPSIS MEDICINA DEPORTIVA

Es conocido por todos que la realización de actividad física de manera regular es beneficiosa para la salud física y psicológica y que mejora la calidad de vida de las mujeres.

El ejercicio físico, al igual que en el resto de las etapas de la vida de la mujer (prepuberal, puberal, fértil y tercera edad), resulta fundamental en la mujer en la menopausia (implica la desaparición o el cese fisiológico de la menstruación),tapa en la cual van descendiendo los niveles de estrógenos. El déficit estrogénico provoca un incremento del riesgo de padecer osteoporosis y de la enfermedad cardiovascular. Y el ejercicio físico, además de ser fundamental para la prevención de la enfermedad cardiovascular, por su efecto sobre la mineralización del sistema óseo, es de especial importancia para incrementar y mantener la masa ósea, y prevenir la osteporosis. Conviene también destacar que el ejercicio físico mejora los síntomas de la menopausia.

Ejercicio físico y masa ósea

Uno de los factores más intensamente asociados a la densidad mineral ósea es el ejercicio físico. Una gran cantidad de trabajos corroboran la importancia de éste en la consecución y posterior mantenimiento de la masa ósea, previniendo de este modo la osteoporosis. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la osteoporosis como "un trastorno esquelético que se caracteriza por una resistencia ósea comprometida que predispone a la persona a un mayor riesgo de fractura". Se calcula que en España padecen osteoporosis alrededor de 2.5 millones de mujeres, la mayoría postmenopáusicas.

Actividades deportivas más aconsejadas en la menopausia

El tipo de ejercicio es un factor importante en el desarrollo de la masa ósea, ya que es necesario un nivel mínimo de sobrecarga mecánica en el hueso para que se produzcan aumentos de la densidad mineral ósea.

Entre las actividades aconsejadas se encuentran correr, bailar y la gimnasia. Y si no es posible realizar alguna de las actividades físicas antes mencionadas, es muy beneficioso caminar con regularidad, por lo menos tres veces a la semana, durante una hora. La natación es un deporte que reporta grandes beneficios, pero debido a que la fuerza de la gravedad se reduce durante su práctica, no contribuye al aumento de la masa ósea. Sí lo consigue y por tanto es aconsejable, la realización de aqua-gym (realización de ejercicios en la piscina de pie) y el aquaerobic.

También el Tai Chi, una antigua forma de ejercicio de origen chino en el que se desarrolla especialmente la coordinación y el control del equilibrio mediante giros suaves y armónicos, es una actividad muy recomendable. Es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza y el sentimiento de armonía que transmiten. Posee además efectos beneficiosos respiratorios, cardiovasculares, musculares, sobre el sistema inmunológico y sobre la salud mental.

A diferencia de los restantes ejercicios de sobrecarga, el Tai Chi hace trabajar todo el cuerpo. Las personas que lo practican toman conciencia de su cuerpo, mantienen mejor el equilibrio y corrigen errores posturales. Al ser un ejercicio de bajo – moderado impacto, produce una mejoría en la densidad mineral ósea, así como en el enlentecimiento de la pérdida de masa ósea, con lo que la posibilidad de fractura, incluso si se produce una caída, es menor cuando se practica. Conviene también reseñar también que al realizarlo al aire libre, también favorece la producción de vitamina D, indispensable para la absorción del calcio.

Al mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio durante su práctica, que son los factores intrínsecos directamente relacionados con las caídas, actúa sobre la prevención de éstas.

Para las mujeres que no han realizado previamente ejercicio físico...

En aquellas mujeres que antes de la menopausia no han realizado ejercicio físico o hace muchos años que no practican ningún deporte o ejercicio de forma habitual, es conveniente motivarlas para que lo realicen, pero es necesario que antes consulten con su médico. Este, para evitar complicaciones, valorará su situación y le recomendará la actividad física más adecuada, así como su intensidad y duración.

Por otro lado, las mujeres que tienen la osteoporosis instaurada deben evitar ejercicios violentos o de contacto por el riesgo de fractura que puede existir durante la realización de los mismos. Como antes hacíamos alusión, caminar y el Tai Chi estarían entre las actividades más idóneas.

¿Cuánto y cuándo?

Como norma general es recomendable realizar 30 minutos o más de actividad física de moderada intensidad la mayoría de los días de la semana.

Pero lo verdaderamente importante es incluir la actividad física en nuestra vida diaria. Intentar ir caminando al trabajo o a la compra, subir las escaleras andando en lugar de utilizar el ascensor, dejar un momento al día para realizar ejercicio físico... deben de convertirse en una rutina.