

INVESTIGACIÓN El entrenamiento en fuerza y potencia en estas edades es clave

La importancia del ejercicio físico en mayores

En los últimos años el interés sobre el envejecimiento ha crecido de forma espectacular y, algunos de sus aspectos, como la discapacidad, se ha convertido en uno de los temas sobre los cuales se han realizado más estudios de investigación. Las cifras en España son elocuentes: el 1 de enero de 2012 había 8.221.047 personas mayores (el 17,4 % sobre el total de la población) y el 5,3 % de toda la población son octogenarios.

Las intervenciones que se han mostrado más eficaces para retrasar la discapacidad y otras situaciones que se dan con el envejecimiento son los programas de ejercicio físico, en los cuales cobra una especial importancia el entrenamiento de la fuerza.

La prescripción de ejercicio para las personas mayores de 65 años (recogida en Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física, editada por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía), se basa principalmente en actividades orientadas al mantenimiento o mejora de la capacidad aeróbica, la fuerza y resistencia muscular y la flexibilidad. También se aconseja que realicen ejercicios específicos destinados a la mejora del equilibrio aquellos mayores con riesgo de caídas o limitaciones de la movilidad.

Pero nos gustaría profundizar más en este artículo en la importancia del entrenamiento de la fuerza y de la potencia muscular en las personas mayores, ya que la pérdida de masa muscular y cualidades musculares en el envejecimiento está directamente relacionada con una reducción en la movilidad y en la capacidad de realizar las, consideradas, actividades básicas de la vida diaria.

Diferentes estudios señalan que las personas de 75 años presentan, con respecto a los jóvenes de 20 años, una disminución de la fuerza de agarre de las manos (40%), de la fuerza de las piernas (70%), de la movilidad articular (50%) y de la coordinación neuromuscular (90%).

Y el deterioro con la edad de la función muscular es uno de los principales factores que influyen en la disminución de la capacidad de vida independiente de las personas mayores. Para poder realizar muchas de las tareas de la vida cotidiana (levantarse de una silla, subir escaleras, abrir una lata o una botella, pasear, etc.) son necesarias la fuerza máxima y explosiva.

También se cree que la reducción con la edad de la capacidad del sistema neuromuscular para generar fuerza también favorece el riesgo de caídas y resbalones, típicas de este grupo de población. Además del envejecimiento por sí mismo (el deterioro de la fuerza y potencia muscular con la edad se produce fundamentalmente por una pérdida progresiva de masa muscular, lo que denominamos sarcopenia, y por cambios en las características cualitativas del propio tejido muscular, al aumentar los tejidos graso y conectivo), uno de los factores que mejor explican la reducción en la fuerza y la masa muscular con la edad es la importante reducción que se observa con el paso de los años en la cantidad y calidad de actividad física diaria.

CONSECUENCIAS

El resultado de todo este proceso, como si se tratase de un ciclo, origina que en la medida que disminuye la práctica de actividad física diaria, disminuye la fuerza y la masa muscular.

Y por supuesto, debemos intentar interrumpir este ciclo para el mantenimiento de la calidad de vida y la salud de las personas mayores.

Los estudios realizados por investigadores de la Universidad Pública de Navarra, en colaboración con la Universidad de Trás-os-Montes y Alto Duero (Portugal) y la Universidad Federal de Río Grande do Sul (Brasil), ponen de manifiesto que los programas de ejercicio físico multicomponente y, sobre todo, el entrenamiento de la fuerza y potencia muscular, son las intervenciones más eficaces para retrasar la discapacidad y otros



Un grupo de mayores se ejercita para mejorar su elasticidad. IDEAL

eventos adversos que acontecen en la población de edad avanzada.

Han mostrado que cuatro meses de entrenamiento dirigido a mejorar la potencia muscular en personas mayores tienen una gran efectividad para mejorar su capacidad funcional y calidad de vida. Constataron cómo las personas entre 60 y 70 años que participaron en un programa de cuatro meses de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y masa muscular recuperaron la capacidad funcional y potencia muscular de veinte años antes; es decir, se encontraban igual que compañeros que empezaron el mismo programa de entrenamiento con 40 años.

El entrenamiento físico, relativamente intenso, debe estar adaptado a la capacidad funcional del

paciente y se acompaña de incrementos significativos en la fuerza muscular, la condición física aeróbica, movilidad articular, habilidad motora, autoestima y longevidad, independientemente de la edad y el sexo, siempre y cuando la intensidad y duración del periodo de entrenamiento sean suficientes.

RESULTADOS

Los incrementos iniciales de la fuerza pueden llegar a ser de hasta un 10-30% durante las primeras semanas o 1-2 meses de entrenamiento, tanto en personas de mediana edad como en las de edad avanzada.

Asimismo, se ha observado cómo la realización de los ejercicios de fuerza muscular antes que los ejer-

cicios de resistencia cardiovascular es la mejor secuenciación para obtener los máximos beneficios de un programa de ejercicio físico.

Los resultados obtenidos en estos estudios nos hacen que fomentemos aún más cada día más la participación de las personas mayores en programas de ejercicio físico especialmente diseñados para ellos, para promover la salud y la calidad de vida.

Buena prueba son las numerosas actividades médico-deportivas que llevamos a cabo para nuestros mayores desde el Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada. En definitiva, ejercicio físico para mejorar la capacidad funcional de las personas mayores y para disminuir el gasto sanitario, en esta época tan difícil en la que estamos viviendo.

*Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo
Director del Centro de Medicina Deportiva. Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada
www.drmiguelangelgallovallejo.com
Luz María Gallo Galán*

La falta de ejercicio físico disminuye la fuerza y la masa muscular por igual

Bastan cuatro meses de actividad para mejorar la capacidad funcional