

# El sexo más débil – su faceta más fuerte

Dra. Estilla Maurer-Major, Especialista en Ginecología y Obstetricia, Hospital Universitario Zurich, Suiza

Como término medio, las mujeres tienen una altura de unos 10 a 15 cm. inferior a la de los hombres. Esto se debe a que el esqueleto femenino madura antes que el masculino, porque los cambios hormonales femeninos comportan una osificación de las epífisis (cada uno de los extremos de los huesos largos, separado del cuerpo de éstos durante los años de crecimiento por una zona cartilaginosa, cuya osificación progresiva produce el crecimiento del hueso en longitud). Además, el cuerpo de la mujer tiene un 8% más de tejido adiposo que el cuerpo del hombre, para que, durante la gestación, le sirva de reserva suplementaria de energía. Su función como gestante implica también que la mujer posea una estructura ilíaca más amplia, para facilitar el alumbramiento. Otra de las diferencias en función del sexo es que los niveles de testosterona son menores en la mujer; por consiguiente, también su masa muscular es más reducida, y se calcula que su fuerza es inferior a la del hombre en un 30%. Tampoco la cantidad de sangre es la misma, sino que es menor en la mujer. Sin embargo, estas diferencias son irrelevantes cuando se trata de practicar un fortalecimiento muscular orientado a la salud. La metodología del ejercicio es la misma, para la mujer y para el hombre, y ambos sexos se pueden beneficiar de las ventajas que un aumento muscular controlado y bien dirigido tendrá sobre su estado de salud. No obstante, existen determinados aspectos a tener en cuenta que son de suma importancia en el fortalecimiento muscular femenino.

### Los músculos eliminan la celulitis

Dado que las mujeres tienen un porcentaje más elevado de tejido adiposo, a menudo se ven afectadas por la celulitis, fenómeno que en términos coloquiales se conoce como “el síndrome de piel de naranja.” La celulitis es un cambio del tejido celular relacionado con la edad: las fajas de tejido conjuntivo adiposo subcutáneo se debilitan, y las células adiposas penetran en la dermis. Esto provoca unas irregularidades en forma de ondulación – efecto de hoyuelo - en la superficie de la piel, que no afectan en modo alguno a la salud pero que no se ajustan a los ideales estéticos de nuestro mundo moderno. Los productos de belleza generan importantes sumas de dinero, por lo tanto, la industria de la cosmética ha ofrecido un sinfín de propuestas para solucionar el problema. Sin embargo, no se puede eliminar la celulitis con masajes o con cosméticos. La aplicación externa de cremas puede resultar beneficiosa psicológicamente, pero el impacto de estos productos no tiene la profundidad necesaria para poder cambiar la situación. En cambio, un fortalecimiento muscular puede tener un efecto indirecto: al reforzar el tejido muscular, sus capas más superficiales se vuelven más firmes, y la epidermis más lisa y tersa

### Madres fuertes – el fortalecimiento muscular durante y después del embarazo

La gestación es un proceso natural, si bien es cierto que es un estado muy especial. Las mujeres pueden, y deberían, proseguir con fortalecimiento muscular durante el embarazo, siempre que se hayan ejercitado

**KIESER**  
**TRAINING**

FUERZA PARA SU SALUD

con regularidad antes del embarazo. No obstante, la carga y la duración de los ejercicios deberá permanecer constante, es decir, no hay que incrementar la carga durante el embarazo. Además, las gestantes no deben ejercitarse hasta el agotamiento, porque su objetivo es sólo mantener la fuerza. Por razones anatómicas, algunos determinados ejercicios serán imposibles de realizar en un estado avanzado de gestación, y deben ser reemplazados por otros ejercicios. También hay que tener en cuenta que, para evitar que incremente la presión ejercida sobre la cavidad abdominal, las mujeres no deben contener la respiración al realizar esfuerzos.

En caso de que surgieran complicaciones, deberían cesar el ejercicio de inmediato. El principio rector es seguir el consejo del ginecólogo. Después del alumbramiento, las mujeres pueden reanudar el ejercicio en cuanto se sientan capaces de hacerlo, y siempre que el doctor lo apruebe.

### **Un cuerpo ejercitado es un cuerpo firme**

La forma de nuestra musculatura produce un efecto primordial sobre nuestro aspecto. Las mujeres tienen menos masa muscular y más tejido adiposo, por lo tanto el ejercicio de fortalecimiento producirá un efecto más inmediatamente perceptible en su figura. El fortalecimiento muscular incrementa el volumen muscular y ello se debe, en parte, al incremento de

su contenido hídrico. Al aumentar la presión osmótica en las células del tejido muscular, éste se vuelve más firme. En términos de la física, el fenómeno es el mismo que tiene lugar cuando regamos una planta seca: se endereza. El efecto es más patente en uno de los grupos musculares más amplios del cuerpo, los glúteos. Pero también los pechos pueden ser realizados cuando ejercitamos los músculos subyacentes.

### **No hay que preocuparse por un "exceso" de músculo**

Muchas mujeres experimentan el injustificado temor de que el fortalecimiento muscular les de una apariencia demasiado masculina y de llegar a desarrollar un exceso de masa muscular. Pero la reacción del organismo de la mujer al fortalecimiento muscular es mucho menos perceptible que la del hombre, debido a que sus niveles de testosterona son menores. De todos modos, si en algún momento dado, las mujeres desean detener su crecimiento muscular, la solución es simple: bastará con que, en cuanto hayan alcanzado un grado óptimo en su apariencia, "congeleen" la carga. Deberían seguir con el ejercicio, pero sin incrementar el peso, ni la duración de los ejercicios. De esta manera, las mujeres pueden continuar "en forma" en el más literal y fidedigno sentido de la palabra durante toda su vida.