

Los huesos son como los músculos

Dr. Christian Günther, Director médico responsable de la terapia, la prevención y la rehabilitación de la osteoporosis en la Johannesbad Clinic, Bad Füssing; Director médico responsable de la terapia, la prevención y la rehabilitación en el Kuratorium Knochengesundheit e. V., Sinsheim, Alemania

Un hueso sano es elástico y capaz de resistir las cargas de presión y tensión. El hueso está constituido por tejido vivo en estado de continua formación y reabsorción, dependiendo de la carga que se le imponga. El hueso necesita que se le proporcionen nutrientes. Un hueso permanecerá estable siempre que dichos procesos de formación y reabsorción mantengan un equilibrio. En el caso de la osteoporosis (pérdida de masa ósea), dicho equilibrio queda alterado y el hueso pierde más tejido del que gana. La consecuencia es una pérdida global de masa ósea, y el hueso se vuelve poroso. A menudo, este proceso provoca dolor, principalmente en la región lumbar y, en casos más graves, puede terminar en fractura.

Músculos fuertes, huesos fuertes

La fuerza del hueso y su capacidad de resistencia a las cargas quedan determinadas no sólo por la estructura del hueso, por su característica material, su micro-arquitectura y grado de renovación ósea, sino también por su masa. La medida utilizada para calibrar la masa ósea es su densidad en minerales y el método utilizado se denomina escaneo DEXA. La masa ósea va en aumento hasta que alcanzamos la edad adulta y llega al máximo entre los 25 y los 30 años de vida. Éste máximo es conocido como el apogeo de la masa ósea. El nivel más alto de masa ósea de cada individuo dependerá de la carga mecánica que el esqueleto se vea obligado a soportar. Los huesos sólo desarrollan un nivel razonable de estabilidad si a través de músculos y tendones se transfiere suficiente carga de tensión y de presión al tejido óseo. Los huesos reaccionan al ejercicio de la misma manera que lo hacen los músculos: incrementando su masa. El tejido óseo es una materia viva que, aunque

lentamente, responde a los estímulos externos. Entre los 30 y los 40 años de edad, se produce una reducción de masa ósea de entre un 0,5 y un 1% anual. Durante la menopausia, la falta de estrógeno provoca un incremento de la reabsorción ósea y, como consecuencia, un tercio de las mujeres menopáusicas sufren de osteoporosis. No obstante, también los hombres se ven afectados por la pérdida de masa ósea, y el riesgo de osteoporosis masculina afecta a un 25% de los hombres a partir de los 60 años.

Prevención activa

No hay que desestimar el valor del fortalecimiento muscular preventivo o de la terapia médica para mantener la salud de los huesos. Aunque existe un amplio abanico de factores que pueden ser considerados responsables de la pérdida de masa ósea – tales como una dieta inadecuada o la ingesta de tabaco y de alcohol -, en la mayoría de los casos la causa reside también en una carencia de ejercicio que comporte soportar cargas. Además de una dieta orientada a satisfacer las necesidades de los huesos, el fortalecimiento de los músculos y de los huesos es el único remedio que consigue muy buenos resultados a largo plazo.. La falta de ejercicio y la falta de resistencia muscular en nuestra era tecnológica representan una grave amenaza para la salud de los huesos de las generaciones venideras.

Las carencias durante la infancia y la adolescencia están sentando las bases de la futura osteoporosis. El objetivo de las medidas de prevención de la osteoporosis debe ser desarrollar la fuerza y la masa muscular en medida adecuada para estimular el hueso y desencadenar el proceso de generación ósea.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD

Requisitos del fortalecimiento muscular

Para incrementar el índice de mineralización ósea, tanto el peso como la duración del ejercicio deben ser de suficiente magnitud a fin de desencadenar el estímulo adecuado. Es importante que el grado de intensidad del ejercicio sea el adecuado para llegar a afectar a todo el aparato locomotor, y ello requiere la regularidad y la constancia del ejercicio, por lo que se considera razonable ejercitarse una o dos veces por semana. A aquellos que ya presentan indicios de osteoporosis, se les recomienda empezar por la Terapia Médica de Fortalecimiento Muscular. Antes de iniciar la terapia, en Kieser Training se estudiará su historial clínico y se elaborarán un perfil de riesgo, un análisis de la dieta y una revisión de cualquier terapia previa.