

Topic 2

La edad no es obstáculo para gozar de un cuerpo fuerte y sano

Dra. Jennifer Anders,
Departamento Investigación Albertinen-Haus, Centro de Geriátrica y Gerontología, Hamburgo, Alemania.

Si no hacemos algo para remediarlo, entre los 30 y los 80 años perdemos alrededor de un tercio de nuestra fuerza. La masa muscular queda reemplazada por tejido conectivo y adiposo, fenómeno altamente inoportuno, porque esta disminución de fuerza muscular suele venir acompañada de un incremento del peso corporal que debemos transportar

La edad no es una excusa para la debilidad física.

“Viejo y fuerte”. A primera vista, parece que sean términos contradictorios. La asociación entre envejecimiento y fragilidad o debilidad está muy extendida. A pesar de que los geriatras han reconocido hace tiempo los problemas originados por una pérdida importante de masa muscular, la tendencia ha sido considerar que un fortalecimiento muscular podría perjudicar la salud de la gente mayor. Pero más recientemente se ha comprobado científicamente que la gente mayor – tanto los que sufren algún tipo de limitación física como los que no – pueden incrementar de manera cuantificable su fuerza muscular, y lograr una mejoría palpable en cuanto a la movilidad funcional en su vida cotidiana mediante un fortalecimiento muscular bien dirigido. Puede resultar aconsejable practicar, al mismo tiempo, ejercicios complementarios de coordinación.

Los estudios han demostrado que con un fortalecimiento muscular orientado a la salud, incluso cuando va dirigido a los más ancianos, se consigue la estimulación muscular y el incremento de la fuerza física. Cuanto mayor haya sido la pérdida de fuerza, más impresionantes serán los resultados conseguidos mediante este tipo de ejercicio. Después de 12 semanas de fortalecimiento muscular, los ancianos internos en una residencia asistida mostraban un promedio

del incremento de fuerza superior al 100% y una mejoría en su movilidad funcional de más del 20%. (CONNELLY, D. M.: Oposición al ejercicio de adultos internos de la tercera edad para la consecución de un incremento de la fuerza y la movilidad funcional: revisión. Temas de rehabilitación geriátrica, 15 (2000): 6-28). El fortalecimiento muscular puede ayudar a mantener la independencia y la movilidad y, por consiguiente, es garantía de su calidad de vida.

¿Debería la gente mayor ejercitarse de forma distinta a los más jóvenes?

No necesariamente, ya que los principios biológicos son los mismos para unos y otros, aunque hay que tener en cuenta determinados factores. Por ejemplo, a medida que envejecemos, los tejidos pierden elasticidad, y esto afecta en particular a los vasos sanguíneos, que sufren una pérdida de agua. Este proceso queda manifiesto en la piel, que, con la edad, se ve surcada por las arrugas. Lo mismo sucede con otros tejidos, tales como los de los tendones, ligamentos y músculos, que con la pérdida de agua pierden elasticidad. Con la edad disminuye también la actividad metabólica y, por ende, la secreción hormonal. Debido a estos cambios, los adultos de la tercera edad deben iniciar el ejercicio de forma más suave e incrementar el peso de modo más gradual que los jóvenes. Así pues, la fase de introducción, en parte diseñada para restaurar la movilidad natural, debe ser algo más larga. El propio médico de cabecera, o bien la evaluación médica que Kieser Training les ofrece, ayudan a disipar cualquier duda al respecto.

El principio básico es: Sea cual sea su edad, siempre es el momento adecuado para iniciar un fortalecimiento muscular orientado a la salud.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD