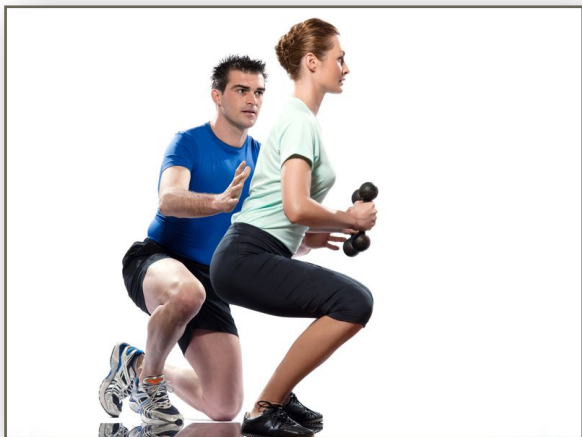


Osteoporosis y ejercicio físico

En un artículo anterior enumeramos algunos los beneficios del trabajo con cargas en la mujer, y uno de ellos, era la prevención y el tratamiento de la osteoporosis.

La osteoporosis o la también llamada "enfermedad silenciosa" consiste en la desmineralización progresiva del hueso con disminución de su densidad y resistencia mecánica. Sus síntomas son: dolor lumbar, pérdida de estatura, deformidad de la columna (especialmente cifosis) y fracturas múltiples. Es una patología que afecta principalmente a mujeres, de hecho, las mujeres tienen 8 veces más riesgo de padecerla que el hombre. La menor densidad ósea de la mujer en comparación con el hombre y los efectos de la menopausia hacen que la mujer sea más propensa a padecerla. A raíz de la menopausia se reduce la producción de estrógeno, que son hormonas femeninas con efecto protector del hueso y esto provoca que se incrementé la degeneración ósea. En condiciones normales y motivado por la reducción de la actividad y del ejercicio físico la mayoría de los estudios confirman que a partir de los 35 a 45 años se inicia una pérdida de masa ósea del 0,5-1%; en mujeres después de la menopausia puede ascender hasta un 2/3%. A los 70 años la cantidad de masa ósea perdida es aproximadamente de un 45%.



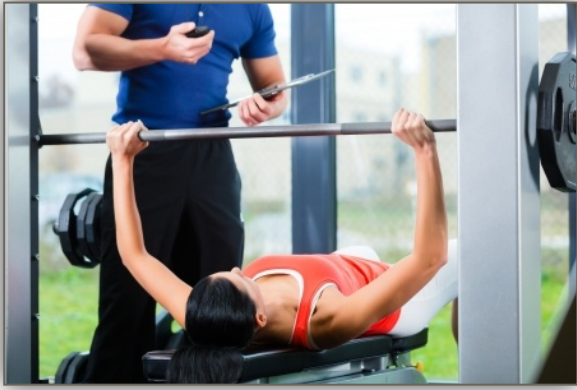
El pico de masa ósea en la mujer se adquiere en los primeros 15 años de vida, de ahí la importancia de que antes y durante de este periodo se estimulé el desarrollo de la masa ósea en la mujer. El 25% de los casos de osteoporosis se deben al no haber alcanzado un pico de masa ósea adecuado y un 75% son debidas a tener una pérdida de masa ósea. De esto podemos sacar una conclusión clara: la importancia de la prevención de la osteoporosis por medio del ejercicio físico con cargas, ya sea con pesos, máquinas o el propio peso corporal, antes y durante el periodo puberal (pubertad).

Hay muchos otros factores de los que depende la densidad de la masa ósea, en unos no podemos influir como son: el sexo, la raza, la genética, la edad, etc., pero en otros si podemos influir, ya que dependen de nuestros hábitos de vida: la alimentación, ejercicio físico, tabaco, alcohol, drogas, delgadez, etc.

La esperanza de vida de la población es cada vez mayor, y lógicamente, cada vez habrá más personas afectada por esta enfermedad. Debemos ser conscientes de la necesidad de preocuparnos de prevenir la aparición de esta patología así como de frenar su avance.

Todos los expertos coinciden que el factor exógeno (externo) que más influye en la prevención de la osteoporosis es el trabajo con resistencias, ósea, el trabajo de fuerza. Las mujeres (quizás con más motivo que los hombres) deben incluir programas de fuerza para aumentar su masa ósea y reducir así el riesgo de osteoporosis.

Teniendo en cuenta que la adaptación ósea sólo afecta a los huesos y articulaciones sometidos a la carga, debemos no sólo incluir ejercicios cardiovasculares, que inciden principalmente en el tren inferior, debemos realizar también ejercicios para las extremidades superiores y el tronco, atacando al hueso desde todas sus angulaciones y ejes.



Esta claro que el factor más importante para la osteoporosis es la mejora de la densidad ósea, pero otros aspectos del ejercicio físico influirán de forma positiva como son: la movilidad articular (mejora de la agilidad y ejecución de movimientos más seguros), la coordinación (mejora de tareas cotidianas y menor riesgo de caídas), fortalecimiento de la columna y cadera (autonomía de movimientos) y la autoestima (actitud positiva y vida más activa).

Sobre los ejercicios más indicados, la intensidad de las cargas, frecuencia de entrenamiento, volumen, etc., los daremos el día de la charla sobre “El entrenamiento en la mujer”. Hablaremos de este tema y muchos más.

!!! No te la pierdas!!!