

Ejercicio físico y envejecimiento

Es inevitable, con el paso de los años nuestro cuerpo va perdiendo capacidades y si a esto le sumamos un estilo de vida sedentario el proceso se acelera mucho más rápido. Un estilo de vida activo retrasa el envejecimiento y mejora de forma determinante nuestra calidad de vida. El envejecimiento va asociado a un deterioro progresivo del funcionamiento de muchos órganos y sistemas corporales. Este deterioro produce una pérdida de capacidad funcional que reduce los niveles de autonomía y nos impide disfrutar de una vida plena.



Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio. He visto muchas personas que han empezado a raíz de la jubilación y han conseguido grandes mejoras. Esta frase la he oído más de una vez: “ Me encuentro mejor y más en forma que a los cuarenta”. A pesar de que nunca es tarde, el ejercicio que hayamos practicado a lo largo de nuestra vida va influir de forma determinante en nuestra forma de envejecer. Igual que ahorramos para la jubilación y el día de mañana, la práctica regular de ejercicio es una inversión en salud y en calidad de vida.

Veamos cómo afecta el envejecimiento a diferentes sistemas corporales:

Sistema Muscular

A partir de los 30 años empezamos a perder masa muscular, a los 50 ya hemos perdido aproximadamente un 10% y a los 80 si hemos llevado una vida sedentaria habremos perdido prácticamente un 50% de masa muscular. Un músculo inmovilizado pierde en 4 semanas un 30/50% de su fuerza. Un estilo de vida excesivamente sedentario puede ser como una inmovilización. Muchas personas mayores de 60 años ya presentan dificultades para levantarse de una silla y subir o bajar unas escaleras. Necesitamos unos niveles de fuerza mínimos para realizar tareas habituales de la vida. Es imprescindible realizar un entrenamiento de fuerza en las personas mayores para reducir la pérdida de fuerza y masa muscular para poder realizar las actividades cotidianas con garantías. Cuando digo un trabajo de fuerza, me refiero a trabajo con cargas entre 8/15 repeticiones aproximadamente y no a un trabajo meramente cardiovascular, que nos aportara otros beneficios.

Sistema cardiovascular

Con el paso de los años y el envejecimiento, lo vasos sanguíneos van perdiendo flexibilidad, el corazón va perdiendo fuerza, la frecuencia cardíaca máxima va disminuyendo, etc. Como consecuencia de esos cambios el consumo máximo de oxígeno disminuye aproximadamente un 10% cada década a partir de los 25 años. Numerosos estudios han comprobado que el ejercicio cardiovascular retrasa en 10 o 15 años el inicio del declive de consumo máximo de oxígeno. La práctica regular de este tipo de ejercicio no sólo mejora nuestra calidad de vida retrasando el envejecimiento, también puede ayudar a prevenir muchas patologías y enfermedades que influyen de forma directa en nuestra expectativa de vida.

Sistema óseo



El envejecimiento afecta a la pérdida de mineralización ósea. Conocido como osteoporosis, esto hace que los huesos sean más porosos y frágiles, aumentando de esta manera el riesgo de fractura. Afecta de forma más acusada a las mujeres sobre todo a partir de la menopausia. Esta pérdida de masa ósea implica pérdidas de altura por aplastamiento de los cuerpos vertebrales y provoca anomalías posturales aumentando las curvaturas de la espalda. Está comprobado que la práctica de ejercicio físico regular y sobre todo el

trabajo con cargas reducen la pérdida de densidad ósea y potencian los efectos de la dieta y el tratamiento farmacológico.

Sistema nervioso

El envejecimiento va acompañado de una pérdida de reflejos, de memoria, coordinación, de control neuromuscular, entre otros. Con el paso de los años, el sistema nervioso reduce su capacidad de activar la musculatura, factor determinante de la pérdida de fuerza en personas mayores. De nuevo el ejercicio físico regular puede reducir considerablemente la capacidad del sistema nervioso e incluso ha demostrado su efectividad en la recuperación de la coordinación y la fuerza en personas mayores.

Otros cambios

A parte de los cambios funcionales las personas mayores experimentan cambios importantes a nivel social y psicológico. La soledad, la jubilación, viudedad o pérdida de seres queridos, menor movilidad, dependencia de terceras personas, disminución de la capacidad económica..., afectan de forma directa en el ámbito social y psicológico. Las depresiones afectan de forma frecuente a personas de la tercera edad. El ejercicio físico juega un papel muy importante a este nivel. El ejercicio aumenta los niveles de serotonina, sustancia que se encuentra baja en personas deprimidas, cuando se practica en grupo, mejora las relaciones sociales, mejora la imagen corporal y la autoestima, aumentando la confianza en uno mismo. Los gimnasios y los centros deportivos son un

espacio ideal para este tipo de población, donde obtienen beneficios a nivel físico y psicológico y les ayuda a relacionarse con otras personas.

Resumiendo: el ejercicio físico ayuda a las personas mayores a mantenerse independientes durante más tiempo, mejora su autoestima, le ayuda a relacionarse y a mantener un círculo social activo, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, óseas, la obesidad, etc.

“No le pidas más años a la vida, sino más vida a los años”, que cierto!!!.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

E: manuelalmela@me.com

W: <http://www.exo-entrenamiento-por-objetivos-zaragoza.es/>

M: 659 591717