

## Sobrepeso y dolor de espalda

Esta demostrado que un exceso de peso somete a las articulaciones de la espalda a mayores esfuerzos y la hace más susceptible a las lesiones. Este sobrepeso no sólo provoca más esfuerzo en nuestra espalda, sino que también la hace más vulnerable frente a otros problemas, como pueden ser desgarros de ligamentos, contusiones, hernias fiscales, etc. Reducir el exceso de peso es fundamental para mejorar la salud de la espalda y de todas las articulaciones.



Las personas con sobrepeso y que tienden a llevar gran parte de los kilos en la zona abdominal, suelen ser más sensibles al dolor de la zona baja de la espalda. La grasa localizada en la zona abdominal aumenta más la presión a la que ve sometida la espalda que la que se acumula en el resto del cuerpo. Las personas con sobrepeso suelen tener también una falta de tono y fuerza en los músculos abdominales, que son esenciales para dar un buen apoyo y estabilización a la columna. En un artículo anterior ya comentamos que uno de los beneficios del trabajo abdominal es proteger a nuestra columna. Un buen control postural unido a un buen tono muscular de los músculos abdominales, protege a la espalda frente a cualquier actividad física exigente como levantar o desplazar peso. Los abdominales cuando están tensos, aumentan la presión de la cavidad abdominal dando sujeción a la espalda y aliviando la presión sobre toda columna.

Veamos cómo afecta este sobrepeso en la espalda:

- La acumulación excesiva de grasa en la zona abdominal, en especial en los hombres, provoca en cambio en la postura de nuestra espalda, aumenta la curvatura de la zona lumbar (hiperlordosis) al desplazar el centro de gravedad hacia delante inclinando la pelvis hacia delante. Esto aumenta el estrés en los discos y en las vértebras lumbares al no distribuir el peso en la zona central.
- En exceso de peso provoca la aparición precoz de artrosis debido a un desgaste excesivo de las articulaciones.
- Los kilos de más aplanan los discos, lo que provoca una reducción de espacio entre las vértebras y aumenta la presión sobre las articulaciones de la columna. Los movimientos aumentan la fricción en estas articulaciones provocando después inflamación y dolor.
- En general, los kilos de más aumentan el desgaste de la columna que junto a unos músculos abdominales débiles provocan que la espalda no este fuerte, lo que incrementa la posibilidad de sufrir problemas con ella.

Para tener una buena salud en nuestra espalda es fundamental tener un peso adecuado. Por medio del ejercicio y una alimentación adecuada podemos controlar y reducir el exceso de peso. Perder peso no es sólo una cuestión de estética. Cada vez son más las personas que quieren perder peso para mejorar la salud de su espalda, dejando en un segundo plano las razones estéticas.

