La fuerza y su influencia en la salud

La pérdida de la masa muscular es la característica clave de la fragilidad en las personas mayores y un determinante importante de los resultados de salud adversos, como las limitaciones funcionales y la génesis de la discapacidad[1].

La fuerza es uno de los pocos factores que podemos modificar. Es una "herramienta terapéutica" no farmacológica. Si se hace el tipo adecuado de entrenamiento de fuerza, puede combatir la debilidad, permitiendo detener e incluso revertir la pérdida progresiva de la masa muscular que tiene lugar con la edad (sarcopenia). Se realizó un estudio con pacientes de 90 años donde se aplicó ejercicio terapéutico y se observó que, en tan solo ocho semanas, mejoraron la masa muscular un 9% y la deambulación en un 48%[2]. Así, vemos que los programas de entrenamiento de fuerza probablemente constituyen por sí mismos la medida preventiva más eficaz para retrasar la aparición de sarcopenia y/o fragilidad[3].

Diversos estudios también han mostrado que la realización de un entrenamiento sistemático se acompaña de incrementos significativos en la producción de fuerza, no sólo en personas jóvenes, sino también en las mayores[4]. El entrenamiento de resistencia produce una variedad de beneficios para la salud, así como el potencial para promover adaptaciones musculares de fuerza, tamaño, potencia y resistencia[5].

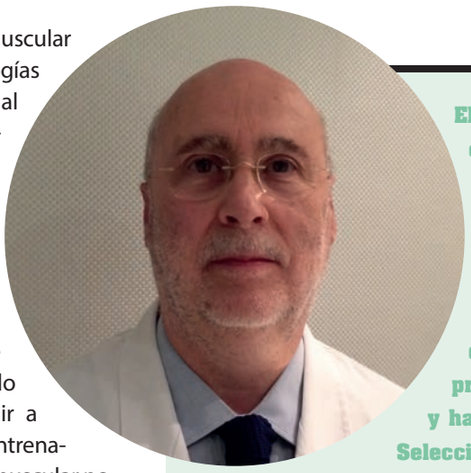
¿Un cuerpo más en forma es un cuerpo más sano?

No necesariamente. Lo que nos lleva a uno de los grandes mitos del ejercicio: creer que la forma física es igual a la salud. El deporte es la realización de actividad física con normas. Se busca con ello diversión o competición, pero no salud. Es más, hay que tener salud para realizar una actividad deportiva, ya que es muy poco probable mejorar una patología (p.e. gonalgia) jugando a tenis. La meta del ejercicio es aumentar su fuerza y su masa muscular, no maltratarse el cuerpo[6].

Uno de los puntos más importante en el trabajo muscular enfocado a la prevención y tratamiento de patologías es la dosis. Es realmente la base del éxito. Similar al tratamiento farmacológico donde más no es mejor, y una de las patologías que más demanda la actividad muscular es precisamente el dolor de espalda. Se ha observado que a partir de los 45 años las consultas por dolor de espalda en la Atención Primaria son muy numerosas, y el 80% de las visitas al centro médico son secundarias a una pérdida de masa muscular. Dicha pérdida se intenta paliar con tirantes, corsés o fajas, cuando es la propia musculatura la que puede sustituir a todos estos elementos, mediante un tipo de entrenamiento hecho "a medida del paciente". El tejido muscular no tiene fecha de caducidad por lo que nos permite decir adiós al dolor de espalda.

Con el aumento de la fuerza va a dar lugar a que los procesos regeneradores superen a los procesos degenerativos implicando una influencia positiva en la salud.

Es fundamental el diagnostico funcional del individuo que englobe la evaluación de su actividad y el seguimiento de los cambios clínicos en el tiempo para implementar ejercicios que mejoren el equilibrio, la estabilidad y la marcha con el objetivo de disminuir la dependencia y/o discapacidad. En la tabla se muestran algunos test y métodos de evaluación.



El Dr. Ricardo Cánovas es Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona. Realizó cursos de doctorado en Endocrinología y Nutrición para terminar relacionando ambas disciplinas con el deporte. Es profesor de Karate desde 1974 y ha sido preparador físico de la Selección Catalana de Judo. Fue profesor de la Universitat Internacional de Catalunya y es miembro de la National Academy of Sport Medicine de Estados Unidos.

Actividades básicas de la vida diaria (ABVD)	Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)	Pruebas de ejecución o desempeño	Aparatología
• Índice de Barthel (IB)	• Índice de Lawton y Brody • Láminas de la COOP-WONCA • Cuestionario VIDA	• Test "Timed Up and Go" (TUG: levántese y ande) • Test de velocidad de la marcha • Test "Short Physical Performance Battery" (SPPB)	• Dinamómetros (Hidráulico Jamar o Baseline) • Analizadores BIA (Tanita, Seca …) • Analizadores de función muscular (Tanita BM-220)

Si se hace el tipo adecuado de entrenamiento de fuerza, puede combatir la debilidad

Bibliografía

1. *Rolland Y, Dupuy C, Abellan van Kan G, Gillette S, Vellas B. 2011*
2. *Fiatarone MA , Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, Evans WJ. 1990*
3. *Casas-Herrero A, Izquierdo. 2012*
4. *Häkkinen y cols 1998; Izquierdo y cols. 2001*
5. *Fisher J., Steele J., Bruce-Low S., Smith D. 2011*
6. *F. Hahn. 2003*

TANITA BM-220
Analizador de Función Muscular

+ información: 609 63 43 20 - www.bl-biologica.es

TANITA
TRUSTED by professionals

MADE IN JAPAN

www.bl-biologica.es

Bio Lógica
Tecnología Médica SL