

ES MEJOR EVITAR EJERCICIOS REPETITIVOS

# La actividad física ligera puede prevenir osteoartritis

**Gente con riesgo de sufrir osteoartritis puede reducir e incluso evitar su incidencia con simples cambios en su actividad física, según un estudio de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) que se ha hecho público en la reunión anual de la Radiological Society of North America.**

Redacción - Martes, 30 de Noviembre de 2010 - Actualizado a las 00:00h.



(1 voto) |

[0 comentarios](#)

compartir ([¿qué es esto?](#))



Thomas Link, coautor y profesor de radiología en la UCSF, afirma que "si bien realizar una actividad de gran impacto físico, como correr más de una hora durante más de tres días a la semana, puede provocar un mayor riesgo de sufrir osteoartritis y daños en los cartílagos, practicar un ejercicio ligero y evitar actividades que requieran doblar las rodillas con frecuencia, puede proteger de esas complicaciones".

Los autores seleccionaron a 132 participantes asintomáticos con riesgo de desarrollar osteoartritis en las rodillas, de entre 45 y 55 años. Fueron separados en tres niveles de ejercicios según sus resultados en la Escala de Actividad Física para Mayores. Los niveles son: sedentarismo, ejercicio ligero y ejercicio medio/fuerte.

Las resonancias magnéticas revelaron que aquéllos con los cartílagos más sanos eran los sometidos a ejercicios ligeros. Además, actividades que requieren doblar las rodillas con frecuencia, como levantar pesos, subir escaleras o arrodillarse, durante más de media hora, aumentan los problemas de cartílago.