

A los 90 en plena forma

- Las personas de 90 años evitarían caídas aumentando su fuerza muscular
- Entre el 6% y el 8% de estos tropiezos generan consecuencias de gravedad

Silvia R. Taberné | Madrid

Actualizado **martes 17/05/2011 05:02 horas**

¿Quién dice que a los 90 años (o más) no se puede hacer ejercicio físico? Un estudio publicado en '[The American Geriatrics Society](#)' y realizado por diferentes especialistas españoles revela que las personas nonagenarias que realizan ejercicios de potenciación muscular en las piernas consiguen mayor masa muscular y, por lo tanto, una fortaleza que disminuye la incidencia de las caídas.

"Las personas mayores suelen ser pluripatológicas, es decir, sufren distintas enfermedades a las que se tiende a dar respuesta con variados fármacos", comenta a ELMUNDO.es José Antonio Serra, jefe del Servicio de Geriatria del Hospital Gregorio Marañón y uno de los autores de esta investigación. "Sin embargo, **es importante potenciar tanto la dieta sana como el ejercicio físico**. Parece que los jóvenes esto ya lo han interiorizado, pero si se lo recomiendas a una persona mayor, y sobre todo si es tan mayor como los protagonistas de este estudio, te miran como si te hubieras vuelto loco", bromea el doctor Serra.

Pero nada de locura. Para el estudio se escogió a 40 ancianos de la residencia Los Nogales Pacífico cuyo único requisito era que tuviesen entre 90 y 97 años y que pudiesen desarrollar algún tipo de ejercicio. Se dividieron en dos grupos -de intervención y de control- y tras ocho semanas, tres veces a la semana y 45 minutos por cada sesión de ejercicio, se evaluaron los resultados.

Más ejercicio, menos fármacos

"Conseguimos aumentar la fuerza de las piernas en 10,6 kg utilizando bicicletas estáticas y prensas de piernas (maquina con la que se empuja un determinado peso utilizando las piernas). Además, medimos con distintas pruebas -test de velocidad en marcha o tiempo que tardan en subir un tramo de escaleras- las caídas que se producían antes, durante y después del programa y vimos que, mientras participaban en las sesiones de ejercicio, se disminuyó la incidencia de caídas", explica este geriatra.

Precisamente, las caídas tienen, según Serra, "una incidencia enorme y, cuanto más mayores, más importantes son, ya que de todas ellas entre el 6 al 8% generan consecuencias graves, por lo que al evitarlas estamos hablando de ahorrar muchas fracturas al año".

Sin embargo, a las cuatro semanas de finalizar este programa se comprobó que los músculos volvían a atrofiarse y perder fuerza. "Los músculos hay que trabajarlos de forma continuada y no esporádica, porque sino, no sirve para nada". argumenta el doctor Serra.

Pero la principal conclusión del grupo de especialistas que han intervenido en esta investigación (desde geriatras a fisioterapeutas pasando por psicólogos) es que "**se podrían suplir tantos medicamentos con más ejercicio**".

Una opinión que respaldan estudios como el publicado en la revista '[British Journal of Sports Medicine](#)', que pone el acento en la sabiduría oriental para aquellos mayores a los que no les guste los ejercicios de gimnasio.

Según esta publicación el Tai Chi "mejora la salud mental de los más mayores, fortalece la musculatura, ofrece una mayor capacidad aeróbica y previene las caídas". Una afirmación que avalan tras encontrar más de una treintena de informes positivos sobre esta técnica china en la salud de los más mayores.

El T'ai-Chi-Ch'uan, más conocido como el Tai Chi, es un arte marcial chino milenario, practicado actualmente por millones de personas en todo el mundo, aunque más como ejercicios de meditación que como forma de defensa. **Los ejercicios consisten en realizar diferentes figuras de forma secuencial** con los que se mejora la respiración y se ejercitan todas las partes del cuerpo.

"Lo más importante es que las personas con 90 años o más que hagan ejercicio físico adaptado a sus posibilidades pueden ganar fuerza muscular y, con ello, tendrán más independencia funcional, importante para ellos no sólo físicamente, sino también anímicamente", explica el doctor Serra.
