

ALARGAR LA MOVILIDAD

El entrenamiento de la fuerza muscular es necesario en las personas mayores

La formación progresiva de la fuerza muscular contrarresta la atrofia de los músculos en la edad adulta, concluye un estudio coordinado por Frank Mayer de la Universidad de Potsdam, en Alemania, y que se publica en el último número de *Deutsches Ärzteblatt International*.

Redacción | 15/06/2011 00:00



¡vota!

0 comentarios

compartir (¿qué es esto?)



Las personas de entre 50 y 70 años pierden un 30 por ciento de su fuerza muscular, con una reducción de la calidad de la coordinación intermuscular e intramuscular. Sin embargo, el mantenimiento de la fuerza en estas edades es enormemente importante para alargar la movilidad y poder tener una vida independiente y poder gestionar las tareas de cada día.

Efectos de la resistencia

Los investigadores analizaron los efectos de los ejercicios de resistencia realizados por personas mayores y qué actividades son convenientes y posibles en mayores de 60 años. Así, los creadores del estudio encontraron que el entrenamiento regular de la fuerza incrementa la resistencia muscular, se adaptan los tendones y los huesos, además de producirse la reducción de la atrofia de los músculos.

Estos logros a su vez tuvieron un efecto preventivo en términos de evitar caídas y lesiones, así como el riesgo de problemas agudos debido a las caídas, como lesiones y enfermedades degenerativas.

Además, la mayor intensidad de la formación tuvo un efecto mayor que las intensidades moderadas y bajas. Para incrementar la masa muscular se requiere un 60-85 por ciento de la repetición y para aumentar la fuerza del músculo se necesita una mayor intensidad (más del 85 por ciento).

La cantidad óptima de ejercicio para la salud de las personas mayores es de 3 a 4 unidades de entrenamiento por semana. Actualmente la proporción de ancianos que practican el entrenamiento de la fuerza está entre un 10-15 por ciento.

En las próximas décadas la importancia de mantener la capacidad de trabajar y de ganarse la vida por sí mismo aumentará, así como la necesidad de independencia en la vida diaria y en el ocio.

El aumento de la edad de jubilación a 67 años a partir de 2012 significa que uno de cada tres adultos en edad de trabajar será mayor de 50 años en 2020, y para 2050 la proporción de ancianos mayores de 60 años en Alemania se elevará al 40 por ciento.