

Miércoles, 3 de agosto 2011

## Salud

Q buscar

Local Temas Al minuto Lo más La Vanguardia TV Fotos Gráficos

Portada Internacional Política Economía Sucesos Opinión Deportes Vida Tecnología Cultura Gente Ocio Participación Hemeroteca

ES Magazine Barcelona Metrópolis Ciencia Salud Medio ambiente Servicios La Contra Vanguardia de la Ciencia

Salud

# El ejercicio físico en ancianos reduce los problemas asociados al envejecimiento

Potenciar la musculatura en piernas de personas mayores de 90 años disminuyen el riesgo de caídas y fracturas

Salud | 26/07/2011 - 18:50h

3

858 visitas

Notificar error

Tengo más Información

Me gusta

0

Menéalo

0

0

@LaVanguardia

Madrid. (Europa press).- El **ejercicio físico en ancianos** reduce los problemas asociados al **envejecimiento**. Concretamente, los ejercicios de potenciación muscular en piernas de personas mayores de 90 años disminuyen el riesgo de caídas y fracturas, según un estudio realizado por la Universidad Europea de Madrid y el Hospital Gregorio Marañón, el primero en España sobre actividad física en personas de esa edad, publicado recientemente en la revista oficial de la Sociedad Americana de Geriátrica, el *Journal of the American Geriatrics Society*.

Según esta investigación, los ancianos que realizan ejercicio físico para potenciar su musculatura en las piernas logran evitar las fracturas producidas por las caídas. El estudio ha sido codirigido por el catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid, el profesor Alejandro Lucía, junto con el jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, el doctor José Antonio Serra, y han participado 40 ancianos de entre 90 y 97 años de la Residencia Los Nogales de Madrid.

Para Alejandro Lucía, "este estudio demuestra que la práctica de ejercicio logra mejores resultados en el equilibrio y en la capacidad de subir escaleras de los ancianos". Durante los siete meses que duró el estudio, los ancianos realizaron ejercicio tres días a la semana, en sesiones de 45 minutos cada una en las que practicaron ejercicios sobre bicicleta estática y en prensas de piernas. "Se trataba de ver el efecto del entrenamiento de fuerza, especialmente en la musculatura de las extremidades inferiores, a través de un plan de trabajo que incluía bicicleta estática y prensa de piernas de intensidad leve a moderada durante ocho semanas seguidas de cuatro semanas de desentrenamiento", detalla Lucía.

Junto al aumento de fuerza, las conclusiones del estudio apuntan que el número de caídas sufridas durante la investigación fue significativamente menor, "con una reducción media de 1,2 caídas por persona. Esto es especialmente importante si tenemos en cuenta que tanto el riesgo de caídas como la morbilidad asociada a las mismas aumentan significativamente con la edad y más aún a partir de los 90 años", señala el profesor.

Según el experto, la práctica continuada de este tipo de ejercicio también lograría mejores resultados en el equilibrio y en la capacidad de subir escaleras de los ancianos. "Se trata de la primera vez que se aplica ejercicio de fuerza en personas mayores obteniendo mejoras clínicamente relevantes en sólo 8 semanas", explica el catedrático. A la vista de estos resultados "creemos que este tipo de intervención debería implementarse en las residencias de ancianos para mejorar la capacidad funcional y atenuar la sarcopenia (disminución de la masa y fuerza muscular) de esta población", concluye.

## Te puede interesar: los usuarios que han consultado esto también han visto...

Noticia - **Victoria pide a Pajín una reunión "urgente" para estudiar la "falta de financiación estatal" en materia de Dependencia**

La Contra - **"Lo único que nos separa de los ancianos son días"**

Noticia - **UGT-PV logra por vía administrativa que se pague a una dependiente la retroactividad por cuidados no profesionales**

Noticia - **El PSOE saca adelante en el Congreso la reforma de las pensiones con el único apoyo de CiU**

3

858 visitas

Notificar error

Tengo más Información

Me gusta

0

Menéalo

0

0

@LaVanguardia

Publicidad

ANUNCIOS EXPRESS LAVANGUARDIA.COM

Pon tu anuncio desde casa



Con Anuncios Express en tan sólo 5 pasos puedes poner tu anuncio desde casa

Esto son Anuncios Express



Pon tu anuncio desde casa, desde la oficina... en sólo 5 pasos.

Publica tu anuncio

Publicidad

¡Ahora todos los Martes tenemos Bote!  
**15.000.000€ en Euromillones**



Ventajas de jugar por internet:

- Juegue de forma más cómoda y segura.
- Le informamos de todos los botes semanales.
- Cobre todos sus premios de forma automática.
- Más de 230 millones € repartidos en premios.

Juega en LaVanguardia

Ofrecido por Ventura24.es

LAVANGUARDIA.COM

## LO MÁS

### LO MÁS VISTO

- 1 **El seleccionador español prohíbe en la celebración de la sub-19 las banderas autonómicas** 13492 visitas
- 2 **"Si vamos a un restaurante japonés, ¡sorbamos la sopa!"** 12784 visitas
- 3 **Un joven de 19 años muere atropellado por un autobús nocturno** 11061 visitas
- 4 **La prima de riesgo se desboca y alcanza un nuevo récord** 10249 visitas
- 5 **Belén Esteban: "Agradezco a Jesulín y a Campanario sus mensajes por la muerte de mi abuela"** 10151 visitas

### LO MÁS COMENTADO

Ir a Lo más

## AL MINUTO

10:30 **Videonoticia** - La lencería mira al pasado