

Esports

Fer gimnàstica als 98, com Johanna Quaas

Johanna Quaas té 98 anys, és d'estatura petita, prima i té els cabells completament blancs. A l'Instagram, comparteix fotos del seu gos i els seus nets. Res en el seu aspecte podria donar lloc a imaginar que a la seva edat, gairebé centenària, continua fent acrobàcies a les paraleles amb la fèrria voluntat amb què les ha fet tota la vida. Va començar a competir en gimnàstica a la seva Alemanya natal als 10 anys (el 1935) i en el dia d'avui ostenta el rècord Guinness de la gimnasta més longeva en actiu.

El seu vídeo fent exercicis gimnàstics amb facilitat amb mallot verd ha fet la volta al món i ha deixat sorpreses milers de persones. El seu cas és, sens dubte, excepcional, però, segons els experts, l'exercici físic regular i els hàbits saludables faran que cada cop sigui més habitual arribar a la tercera edat amb les condicions físiques més ben conservades.

«Ens crida l'atenció veure gent tan gran en aquest estat físic, i no és que la pràctica d'exercici rejuveneixi, però, sens dubte, i segons recolzen multitud d'estudis, retarda l'envelliment», afirma el doctor Pedro Manonelles, president de la Federació Espanyola de Medicina de l'Esport (FEMEDE), que afegeix: «L'envelliment és en realitat un procés d'escurçament dels telòmers, que són els extrems dels cromosomes, i això s'ha demostrat

Mantenir activitat física, fins i tot a edat avançada, és una bona forma per retardar l'envelliment, com ha demostrat la gimnasta alemanya gairebé centenària

 **Begoña González**

que pot alentir-se amb la pràctica habitual d'exercici físic».

La clau de la vitalitat i força d'aquestes persones rau, segons afirmen els experts, a haver portat durant tots aquests anys un estil de vida actiu. «Mantenir-se actiu físicament, portar una alimentació saludable, haver dormit prou, haver limitat el consum d'alcohol i tabac...», enumera Luis Soto-Bagaria, fisioterapeuta especialista. «Les persones que al llarg de la seva vida han anat fent esport i generant massa muscular, quan arriben a la tercera edat patiran menys deteriorament, o almenys un de més lent dels músculs, cosa que retarda, entre altres problemes, la dependència», afirma el vicetresorer del Col·legi de Fisioterapeutes.

Durant anys, hem assumit com a cert que les persones grans no han de fer esforços ni entrenar la força, i segons afirma Soto-Bagaria, aquest exercici de força podria ser en efecte la clau d'un envelliment més saludable. «Hem de deixar

enrere el concepte de salut com a absència de malaltia, i relacionar-lo amb la capacitat. Una persona gran ha de tenir prou musculatura per, en cas de caiguda, poder sostenir el seu pes, o poder aixecar-se, i això cal treballar-ho des de molt abans amb musculació», afirma el fisioterapeuta d'atenció primària. Les fibres ràpides són aquelles que es fan servir en

L'exercici retarda el dany als telòmers dels cromosomes, vinculat a l'envelliment

els moviments explosius, i són les que, quan envellim, es deterioren primer. Són les que es relacionen amb els moviments reflexos que fem quan volem evitar una caiguda o mantenir l'equilibri. Al CAP Larrard, on treballa, rep habitualment pacients d'edat avançada amb problemes físics que els generen dependència. «Per mantenir en bones condicions aquestes fibres ràpides i poder ser independents més temps, s'ha de fer un exercici de força que ens permeti adaptar la musculatura a les necessitats», afegeix.

La clau és no parar

«Una persona acostumada a fer esport i amb una pràctica habitual és més fàcil que arribi a una edat avançada amb unes condicions físiques que li permetin continuar fent esforços que a cap altra persona no li serien possibles», afirma el doctor Manonelles. «La clau és no parar mai de fer exercici, sinó adaptar-lo a les capacitats i els moments vitals en què ens trobem», afirma el president de la FEMEDE.

Malgrat això, no tot està perdut per als que no hagin exercitat el cos fins a l'edat adulta. «No és mai tard per començar. Cada gest compta i, tot i que com abans comencem millor, l'exercici té multitud de beneficis, més enllà de l'àmbit físic, dels qual ens podem beneficiar tinguem l'edat que tinguem», afegeix el doctor. I és que la pràctica d'exercici ens protegeix de moltes malalties cròniques com les cardiovasculars, la diabetis, l'osteoporosi, el colesterol, la depressió, la hipertensió arterial... «La primera pastilla que hauríem de prendre sempre és l'exercici físic, i després la medicació que ens receptin», fa broma el doctor Manonelles.



Johanna Quaas va néixer a Alemanya fa 98 anys i actualment ostenta el rècord Guinness de la gimnasta més longeva en actiu.