

Nuestros huesos constituyen el soporte de nuestro cuerpo, nos permiten movernos, almacenan minerales muy importantes para nuestro cuerpo como el calcio y el fósforo y sirven como protección para órganos vitales como el corazón, pulmones y cerebro entre otros. Por lo tanto, todos queremos mantener nuestro sistema esquelético en buen estado para tener huesos fuertes que no se fracturen fácilmente.

El hueso es un tejido dinámico que responde al ejercicio volviéndose más denso y fuerte. De acuerdo con el reporte del U.S. Surgeon's General sobre actividad física y salud: "Todos los tipos de actividad física pueden contribuir a la salud de los huesos. Las actividades que involucran levantar pesos o algún impacto son los más útiles para aumentar o mantener la masa ósea".

Varios estudios han demostrado que la combinación de ejercicios de fuerza y resistencia constituye una efectiva herramienta para prevenir la osteoporosis.

¿QUE ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es una enfermedad metabólica del hueso que afecta a millones de personas. Se caracteriza por una reducción gradual de la masa ósea lo cual hace más frágiles los huesos y aumenta el riesgo de fracturas. Tanto hombres como mujeres tienen riesgo de padecer osteoporosis; sin embargo, es más común en mujeres. En una persona con osteoporosis, los sitios de fractura más frecuentes son: las vértebras torácicas, el fémur, la muñeca y la cadera. Las fracturas pueden ocurrir con actividades tan simples como inclinarse, toser o levantar algún objeto. Mientras más avanzada esté y más desmineralización y pérdida de masa ósea haya, las fracturas ocurren con mayor facilidad. Además de la inactividad física, que como ya señalamos, favorecen la pérdida lenta y progresiva de masa ósea a medida que envejecemos, existen otros factores que aumentan el riesgo de padecer osteoporosis y entre estos podemos señalar:

- Herencia.
- Fumar.
- Ingesta inadecuada de calcio durante tiempo prolongado (la ingesta recomendada de calcio para adultos es de 1200mg al día. Recuerda incluir por lo menos dos raciones de lácteos: yogurt, queso bajo en grasa y leche en tu dieta o bien, si no eres muy amigo de los lácteos, toma un suplemento de calcio todos los días).
- Falta de estrógenos: En las mujeres los estrógenos son una parte muy importante del mecanismo de absorción de calcio del cuerpo, por lo que al llegar a la menopausia es conveniente reducir el riesgo de osteoporosis. Para las mujeres postmenopáusicas que no toman terapias hormonales de reemplazo, la dosis de calcio diaria recomendada es de 1500mg.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO COMO FACTOR PREVENTIVO DE LA OSTEOPOROSIS.

Prevía autorización del médico, iniciar un programa de ejercicio que involucre ejercicios en los que se trabaje con el peso del cuerpo y también ejercicios de fuerza.

Ejercicios con el peso del cuerpo: Estudios hechos en pacientes en reposo total y en astronautas muestran que la inactividad y la pérdida de gravedad conducen a una dramática pérdida de hueso. Por el contrario, los ejercicios con el peso del cuerpo o si la capacidad de la persona lo permite, con un peso adicional (existen chalecos y cinturones con peso para aumentar la carga) fortalece tus huesos.

Este tipo de ejercicios incluyen caminatas, trote, escaladora, danza, carrera y otras formas de ejercicio aeróbico en las que se carga el peso del cuerpo. La natación y el ciclismo no entran en esta categoría ya que aquí en éstas no se soporta el peso del cuerpo. En lo que respecta al efecto en la masa ósea se obtiene un mayor efecto con actividades de mayor impacto, pero hay que tener cuidado para evitar lesiones en rodillas

o pies por sobreuso o por impactos repetidos. Empieza con las opciones de menor impacto y poco a poco podrás progresar a otras actividades.

Se recomienda realizar por lo menos 3 sesiones a la semana de 30 min. Además, al hacer las sesiones de ejercicio aeróbico, estarás también ayudándote a reducir tu porcentaje de grasa corporal.

EJERCICIOS CONTRA RESISTENCIA. (Entrenamiento de fuerza)

El entrenamiento de resistencia incluye el uso de pesas libres y/o de máquinas articuladas. Los mejores resultados para el aumento de la masa ósea se obtienen con intensidades del 75% de 1 RM (una repetición máxima es el máximo peso con el que puedes hacer una sola repetición de un determinado ejercicio. Este peso se considera el 100% de tu capacidad). Se recomienda empezar con 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones usando de 5 a 8 ejercicios. Recomendamos utilizar un ejercicio para cada grupo muscular.

Un ejemplo de rutina puede ser: sentadilla, desplantes, pantorrilla de pie, press de hombro, curl de bíceps con mancuernas, press de pecho, remo sentado, tríceps con polea. Gradualmente puedes ir progresando a realizar 3 a 4 series de 6 a 10 repeticiones. Es importante señalar que si la persona es principiante primero se empezará con un programa de preparación general que le permita conocer los ejercicios y obtener una base de trabajo muscular. Así que como puedes ver, el trabajar dentro del rango de la hipertrofia (6 a 12 repeticiones con una intensidad del 65 al 85%) es la mejor manera de prevenir la pérdida de masa ósea al mismo tiempo que trabajas para obtener el volumen muscular que estás buscando.

Un estímulo adicional para la formación de nuevo hueso y mantenimiento del contenido mineral son los saltos. Puedes hacer 3 series de 20 saltos con los pies juntos 3 veces por semana. Mientras más fácil los vayas haciendo puedes aumentar la altura o bien puedes agregar algo de peso.

nutrition technologies®