

Por qué realizar entrenamiento de la fuerza*

TRADUCIDO POR HERNANDO MOSSO SÁNCHEZ

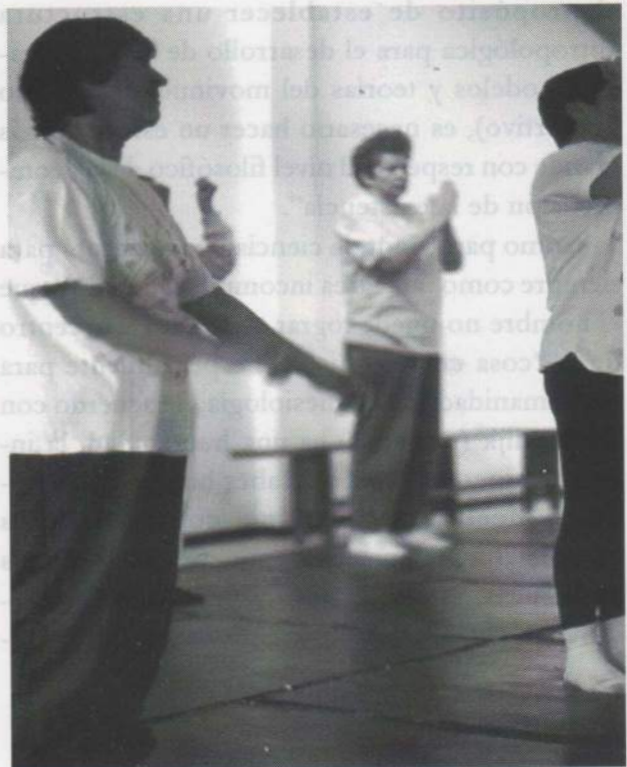


Foto: Luis Alberto Castañeda

Resumen

En este artículo se destacan los principales beneficios que se pueden obtener al realizar programas para el desarrollo de la fuerza en adultos mayores y personas de edad media. En general, se aprecia cómo se puede obtener ganancia en masa muscular, sin que esto signifique llegar a convertirse en fisicoculturista, y cómo incide de manera positiva sobre nuestro metabolismo, proveyendo con ello mejores recursos para afrontar el deterioro funcional que viene como consecuencia de los años.

Aquí hay 12 razones por las cuales los adultos mayores de 50 años deben realizar entrenamiento de la fuerza como parte de su estilo de vida.

Fecha de recepción: 11 de junio de 2004 - **Fecha de aceptación:** 2 de julio de 2004.

Palabras clave: fuerza, metabolismo, músculos, entrenamiento.

Abstract

In this article we can see the main benefits of strength training for older, and middle aged persons. It is very important to know that no matter the age, strength training improves the metabolism and helps to reduce obesity, diabetes, osteoporosis, high blood pressure, low back pain, unfavourable blood cholesterol and arthritic discomfort.

* Traducido por Hernando Mosso Sánchez de *Strength Training past 50*, Wayne I Westcott / Thomas R Baechle. Human Kinetics, Chicago, 1999. Ni el resumen ni la observación final forman parte del texto original. Son aportes del traductor.

Conservar la musculatura

Cuando se pregunta acerca del entrenamiento de la fuerza, muchas personas manifiestan que no desean tener músculos enormes. Solo si supieran cuán difícil es desarrollar grandes músculos y cómo muy pocas personas tienen el potencial genético para hacerlo. Antes que hablar de grandes músculos, debemos estar preocupados acerca de músculos muy pequeños. Consideremos este factor del envejecimiento: sin ejercitación adecuada perdemos entre cinco y siete libras de tejido muscular en cada década de nuestra vida adulta. Dado que los músculos son el motor de nuestro cuerpo, esto es similar a caer de un motor de ocho cilindros a otro de seis, de cuatro y finalmente a uno de motocicleta.

Esta pérdida progresiva de musculatura es responsable de dos de los principales problemas re-



Foto: Luis Alberto Castañeda

lacionados con la salud. El primer problema es que se reduce la capacidad funcional, por lo cual se reduce la actividad física y en consecuencia hay más pérdidas musculares. El segundo problema es la menor cantidad de calorías gastadas, lo cual hace más lento el metabolismo. Un metabolismo reducido significa que comiendo la misma cantidad de comida acumularemos gradualmente más tejido adiposo.

Mantener el metabolismo

La mayoría de las personas consideran que el exceso de grasa es un serio problema de salud, y muchos tratan de reducir la grasa corporal a través de dietas bajas en calorías. Infortunadamente, cuando pensamos que el 40% de los norteamericanos están realizando una dieta, sólo 1 de cada 20 tendrá éxito. ¿Por qué? Porque el exceso de grasa es solo parte del problema y perder grasa es solo parte de la solución.

Aunque menos obvio, la parte más importante del problema son los músculos muy pequeños. Debido a la pérdida muscular, el metabolismo decrece aproximadamente en un cinco por ciento en cada década de la edad adulta. Esto es porque cada libra de tejido muscular utiliza una apreciable cantidad de calorías para conservarse a sí misma. Entonces cuando usted pierde masa muscular las calorías que previamente utilizaba para mantener activo su metabolismo muscular ahora van a guardarse en los depósitos grasos. Afortunadamente, el entrenamiento de la fuerza ayuda a conservar el tejido muscular, esto incrementa el gasto metabólico, lo cual significa que usted tendrá motores más grandes y menos grasa para su edad.

Agregar tejido muscular

La noticia realmente emocionante es que nunca se es demasiado viejo para reponer tejido muscular ¡Entre los 82 y los 85 años! el padre de Wayne Westcott (uno de los autores de el libro)

agregó más de 12 libras de tejido muscular a través de un programa de entrenamiento de la fuerza. Esto marcó una gran diferencia en sus niveles de actividad física. Además de sus actividades en la casa y el patio, caminaba y montaba en bicicleta todos los días y se divertía con un estilo de vida productivo hasta aproximadamente los 88 años.

Nuestras investigaciones con 1132 adultos previamente sedentarios mostraron que dos meses de entrenamiento de la fuerza fueron suficientes para obtener ganancias de tejido muscular. En promedio los hombres ganaron 3.7 libras de tejido muscular y las mujeres 1.7 libras. No fue necesario que pasaran todo el día en el gimnasio, ellos alcanzaron estos resultados a través de sesiones de 30 minutos de entrenamiento sólo dos o tres veces a la semana.

Incrementar la tasa metabólica

Cuando usted agrega músculo, usted automáticamente incrementa su metabolismo. Considere su musculatura adicional como un motor que quema calorías y produce energía. Lo que tiene de más es mejor para usted. Investigaciones hechas en la Universidad de Tufts con hombres y mujeres mayores de cincuenta años revelaron que con tres libras más de masa muscular la tasa metabólica en reposo aumentó en un siete por ciento. La razón: en reposo una libra de tejido muscular requiere 35 calorías diarias para su mantenimiento. Compare esto con las dos calorías que requiere una de tejido adiposo. Entonces, el incremento en músculo resultante del entrenamiento de la fuerza produce un alto nivel de gasto calórico cada día. Esta es una de las razones por las cuales quien ha entrenado puede comer más comida sin agregar grasa corporal, siempre que se mantenga entrenando.

Reducción de la grasa corporal

Vamos a suponer que usted ya estableció la grasa que quiere perder. Muchas personas le di-

rán que practique ejercicios de resistencia aeróbica como el ciclismo o la caminata para quemar esas calorías extra. Los ejercicios de resistencia ciertamente pueden ayudar, pero los ejercicios para el desarrollo de la fuerza son más efectivos para reducir la grasa corporal.

Los estudios muestran que el entrenamiento de la fuerza aumenta tanto la masa muscular como los tejidos activos, lo cual produce una aceleración del metabolismo y un gasto mayor de energía diariamente. Por ejemplo, los participantes en el estudio de Tufts aumentaron su gasto energético un 15 % a través de un programa de entrenamiento de la fuerza de 30 minutos tres veces a la semana. Y aunque consumieron 350 calorías adicionales diariamente, los sujetos perdieron un promedio de cuatro libras de grasa después de doce semanas de entrenamiento.

Piense acerca de esto ¡un programa básico de entrenamiento de la fuerza ajustado a personas mayores de 50 años aumenta la masa muscular, reduce la grasa, permite comer más —todo al mismo tiempo y de una manera segura y saludable!

Incrementa la densidad mineral ósea

Como usted probablemente está advertido, la osteoporosis es una enfermedad degenerativa causada por una pérdida de proteínas y minerales del hueso. Dado que su condición muscular determina en gran medida la condición de sus huesos, músculos débiles producen huesos débiles, y músculos fuertes hacen huesos fuertes. Numerosos estudios realizados en las Universidades de Tufts y Maryland, han encontrado que el entrenamiento de la fuerza ayuda a fortalecer los huesos, y pueden ser una excelente medida para prevenir la osteoporosis. Las investigaciones muestran además que el entrenamiento de la fuerza incrementa la densidad ósea en grupos de cualquier edad, haciendo especialmente reversible el proceso de debilitamiento óseo. Aunque otros factores como los

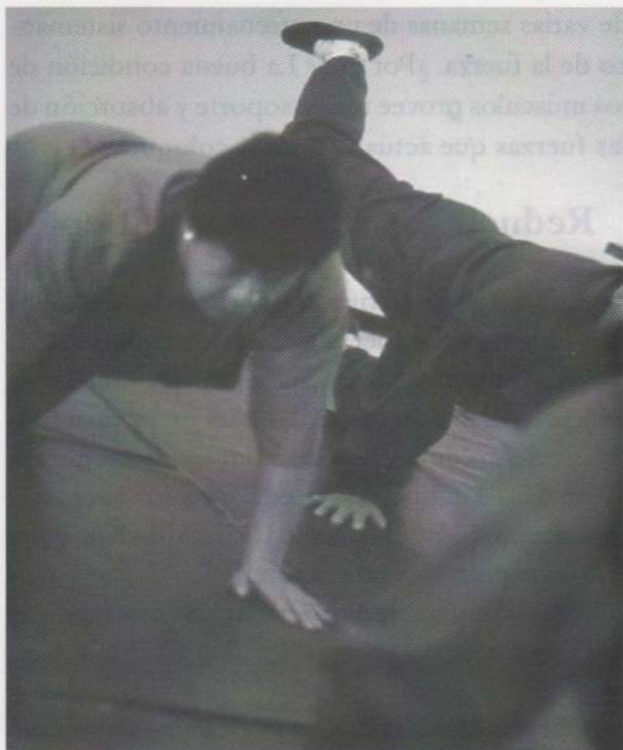


Foto: Luis Alberto Castañeda

genéticos, los hormonales y la nutrición juegan un importante papel en la salud ósea, el entrenamiento de la fuerza es una actividad que ayuda a desarrollar un fuerte sistema músculo-esquelético y ayudan a resistir el deterioro de los huesos.

Mejore el metabolismo de la glucosa

La habilidad para utilizar la glucosa está estrechamente relacionada con el riesgo de diabetes en el adulto. Mientras el ejercicio en general mejora el metabolismo de la glucosa, el entrenamiento de la fuerza es lo mejor para este proceso. Estudios en la Universidad de Maryland han demostrado un incremento del 23% en el metabolismo de la glucosa después de solo cuatro meses de entrenamiento de la fuerza. Este imprevisto aumento puede ser atribuido tanto a las mayores demandas del entrenamiento como a las necesidades que músculos más grandes y fuertes. Aunque se precisan más investigaciones parecería que el entrenamiento de la fuerza puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar diabetes en el adulto.

Mejora la velocidad del tránsito gastrointestinal de la comida

Toma tiempo desplazar la comida a través del sistema gastrointestinal, las investigaciones revelan que un tránsito lento incrementa el riesgo de cáncer de colon. ¿Es posible acelerar la velocidad del proceso digestivo? Sí. Un reciente estudio de la Universidad de Maryland reveló un aumento del 56% en la velocidad del tránsito gastrointestinal después de solo tres meses de entrenamiento de la fuerza. Ahora aparecen buenas noticias en varios frentes.

Disminución de la presión arterial

Contrariando la mirada convencional, un cuidadoso programa de entrenamiento de la fuerza no eleva la presión arterial en reposo. Si usted realiza programas de entrenamiento de la fuerza solamente o en combinación con ejercicios de resistencia, esto puede resultar en disminución de la presión arterial en reposo. Por ejemplo, nuestros estudios que involucraron a más de 250 hombres y mujeres por encima de los cincuenta años, mostraron una reducción del cuatro por ciento en la presión sanguínea en reposo después de un programa de entrenamiento de la fuerza y ejercicios de resistencia. Por supuesto usted debe ser cuidadoso y respirar adecuadamente para mantener una respuesta deseable de la presión arterial mientras está haciendo los ejercicios.

Mejoría de los lípidos sanguíneos

Los lípidos sanguíneos incluyen las lipoproteínas de alta densidad (colesterol bueno) lipoproteínas de baja densidad (colesterol malo) y los triglicéridos (la forma de almacenamiento de la grasa). Aunque los factores genéticos juegan un gran papel en esta área, tanto la dieta como el ejercicio tienen una positiva influencia sobre los niveles de lípidos en sangre. Mientras algunas in-

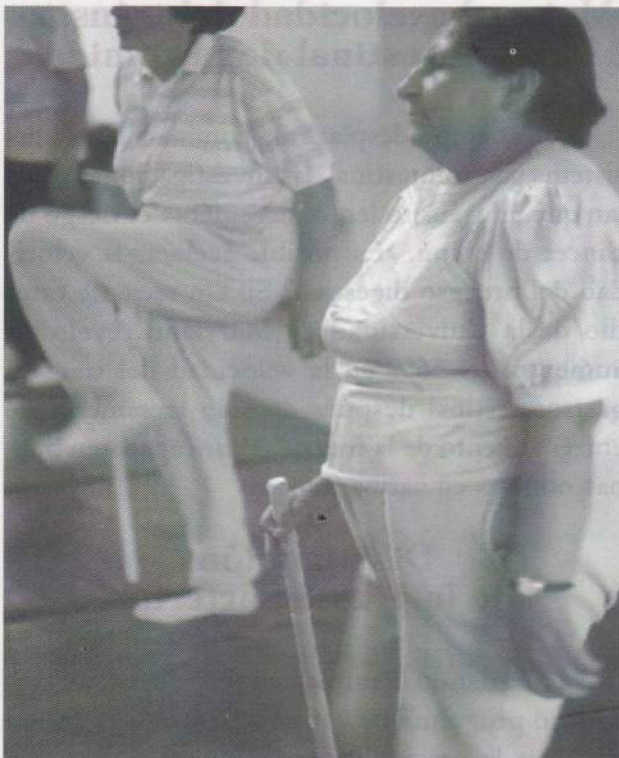


Foto: Luis Alberto Castañeda

investigaciones no muestran efectos, muchos estudios han demostrado mejores niveles de lípidos después de entrenamiento regular de la fuerza. La combinación de entrenamiento de la fuerza, actividad aeróbica y menos grasa en su dieta puede ser el mejor camino para mejorar el perfil de lípidos en sangre.

Mantener o mejorar la salud de la espalda baja

Aunque suena muy mal para ser verdad, los profesionales médicos estiman que cuatro de cada cinco norteamericanos adultos experimentan dolor en la región lumbar; los estudios muestran una estrecha relación entre la debilidad muscular de la zona y los problemas de espalda. Afortunadamente, cuando usted fortalece la musculatura de la espalda, usted reduce el riesgo de sufrir dolores. De hecho, investigaciones realizadas en la escuela de medicina de la Universidad de la Florida revelaron que el 80 por ciento de los pacientes con problemas de espalda manifestaron mejoría después

de varias semanas de un entrenamiento sistemático de la fuerza. ¿Por qué? La buena condición de los músculos provee mejor soporte y absorción de las fuerzas que actúan sobre la columna.

Reducir los dolores artríticos

Si usted tiene artritis, quizás usted evite el entrenamiento de la fuerza y eso es entendible. Pero algunas investigaciones sugieren que músculos más fuertes pueden ser útiles para mejorar el funcionamiento de las articulaciones y disminuir las molestias. Aunque no se conocen los mecanismos exactos. Estudios en la Universidad de Tufts han mostrado una reducción de los dolores articulares después de un programa de entrenamiento de la fuerza.

Observación final. Como podemos apreciar, el trabajo de esta cualidad no debe restringirse de ninguna manera al ámbito deportivo o del fisiculturismo, sino que debe estar presente de manera permanente en todo plan de acondicionamiento físico, teniendo sí presente un muy cuidadoso manejo de las cargas, medios, intensidad y duración de las sesiones.

El adulto mayor y las personas de edad media restringen inexplicablemente el trabajo para el desarrollo o mantenimiento de la fuerza, pues consideran que la misma puede ser peligrosa. Lo preocupante es que esta restricción la imponen generalmente los instructores ya que, algunos de ellos, están convencidos de que al pasar de los 50 años las personas deben limitarse a realizar trabajos de movilidad articular y a pasear lentamente. Pues cualquier trabajo adicional puede poner en peligro al "anciano". Por supuesto que debe tenerse presente un manejo prudente del trabajo, revisar en conjunto con el médico la historia clínica y los antecedentes de actividad física del participante. En otras palabras, se requiere un trabajo profesional por parte del educador físico que quiera contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.