

¿Qué tipo de ejercicios te ayudan a tener huesos más fuertes?

31/01/2021

Es bien sabido que el ejercicio es bueno para el corazón, los pulmones y el cerebro. Pero hay una parte del cuerpo que a menudo se pasa por alto: los huesos. Los doctores del programa de la BBC Trust me, I'm a Doctor decidieron explorar ese tema y llevaron a cabo un esclarecedor experimento. Así lo explicaron:

A medida que se envejece, los huesos se vuelven menos densos, lo que, en última instancia, puede hacer que se debiliten y sean más propensos a las fracturas. A partir de los 35 años, se pierde aproximadamente un 0,5% de masa ósea al año. Esto se acelera una vez que las mujeres alcanzan la menopausia y, en el caso de los hombres, después de los 50 años.

Aunque se sabe que el calcio y la vitamina D son esenciales para la salud de los huesos, los estudios demostraron que el ejercicio puede ralentizar, o incluso revertir, la disminución de la fuerza ósea con la edad. Se cree que el ejercicio ayuda a mantener nuestros huesos fuertes al ponerlos bajo tensión y someterlos a sacudidas y golpes.

Se halló que cada sacudida envía señales a las células óseas que las activan para volver a crecer más fuertes. El hueso también responde directamente al músculo local, que, si está bien desarrollado, proporciona beneficios adicionales para la formación de huesos.

Pero, ¿cuál es el mejor tipo de ejercicio para fortalecer los huesos?

El experimento

Para averiguarlo, se asociaron con la doctora Karen Hind, experta en salud ósea de la Universidad de Leeds Beckett, para llevar a cabo un experimento en el que se reclutaron atletas

de élite de ambos sexos, incluidos medallistas olímpicos, de tres deportes diferentes: gimnasia, ciclismo y críquet (llamado por algunos el ancestro del béisbol o su mismísimo primo).

Estudiar a estos atletas de élite permitió caracterizar claramente la densidad ósea que puede derivar de los movimientos particulares involucrados en diferentes tipos de ejercicio. Esto dio una indicación de qué tipo de ejercicios podrían beneficiar la fortaleza ósea en la población en general y, por lo tanto, podrían ayudar a evitar fracturas en el futuro.

Cada grupo se analizó con ayuda de la densitometría ósea o DEXA, método que permite obtener imágenes del interior del cuerpo con una dosis muy pequeña de radiación. Esa tecnología se utilizó para medir la densidad ósea de las caderas y la columna vertebral de los atletas, dos áreas delicadas y comúnmente problemáticas, que sufren fracturas en las personas mayores.

Los resultados se compararon con la densidad ósea promedio de personas de la edad y el sexo de los participantes en el experimento.

Las conclusiones

Si bien se esperaba que las gimnastas tuvieran huesos más fuertes que el promedio, los resultados para ciclistas y jugadores de críquet fueron sorprendentes. Los ciclistas tenían huesos menos densos en la columna y las caderas que el promedio, y los jugadores de críquet tenían los huesos más densos de los tres grupos que se probó.