

Seis meses de ejercicio permiten recuperar la forma física perdida por 30 años de inactividad

Un nuevo estudio viene a subrayar que nunca es tarde para empezar a hacer Ejercicio físico y estar en forma. Las personas que han entrado en la cincuentena tras más de media vida de inactividad pueden recuperar la condición física que tenían a los 20 años con un programa de entrenamiento de seis meses, que incluye andar, correr o montar en bicicleta durante una hora cuatro o cinco días a la semana, según indica una investigación que publica ahora la revista *Circulación*.

Este rayo de esperanza para las personas de mediana edad inactivas se apoya en los datos cardiovasculares de cinco hombres examinados en 1966, cuando tenían 20 y 21 años, y de nuevo en 1996, con 50 y 51 años, antes y después de someterse a un programa de entrenamiento de resistencia durante seis meses.

'Un programa de ejercicio de resistencia con una intensidad de entrenamiento relativamente moderada fue capaz de devolver al grupo a los niveles de potencia aeróbica que tenían 30 años antes', afirma Darren McGuire, profesor adjunto de Medicina Interna en la Clínica Universitaria de la Universidad del Suroeste de Tejas, en Dallas, y principal autor del estudio.

Los resultados de este trabajo, uno de los más largos realizados para evaluar los efectos de la edad y de la actividad física en la capacidad cardiovascular, 'indican que los hombres de mediana edad pueden de hecho invertir muchos de los resultados negativos de la falta de ejercicio, incluso después de un largo periodo de inactividad', señala Benjamin D. Levine, coautor del estudio y director médico del Instituto para el Ejercicio y Medicina Ambiental del Hospital Presbiteriano de Dallas (EE UU). 'Descubrimos que el 100% del descenso de potencia aeróbica relacionado con la edad, que se había producido en estos hombres a lo largo de 30 años, Revertía en seis meses de entrenamiento de resistencia'.

Los cinco hombres, de características físicas y estilos de vida bien distintos, participaron durante 24 semanas en un programa de ejercicio que incluía caminar, correr o montar en bicicleta. Al final del estudio, los sujetos hacían cuatro horas y media de ejercicio a la semana divididas en cuatro o cinco sesiones, dice McGuire. Para documentar los cambios en el rendimiento cardiovascular, se medía la absorción máxima de oxígeno durante el ejercicio en la cinta rodante. Como promedio, el volumen máximo de oxígeno aumentó un 14% (2,9 a 3,3 litros por minuto) después del periodo de entrenamiento, alcanzando el nivel de potencia aeróbica observado cuando los hombres fueron estudiados 30 años antes.

'Nuestros resultados deberían ser un faro de esperanza para aquellas personas que asumen equivocadamente que la pérdida de forma física forma parte ineludiblemente del envejecimiento', afirma Levine. 'Esto transmite el firme mensaje de que el ejercicio regular debería formar parte del estilo de vida de todos, y que nunca es demasiado tarde para empezar'.

El estudio de seguimiento también examinó los cambios relacionados con la edad en la capacidad cardiovascular de los sujetos: la capacidad del cuerpo para tomar y utilizar el oxígeno. Los investigadores compararon la capacidad cardiovascular perdida en los 30 años de envejecimiento con la pérdida

durante las tres semanas de permanencia en cama cuando los hombres tenían 20 Años.

'Es notable señalar que tres semanas de permanencia en cama, que es el estado sedentario más drástico, en estos sujetos cuando tenían 20 años, había tenido un impacto negativo más profundo sobre su forma cardiovascular que 30 años de envejecimiento', explica Levine.

La capacidad cardiovascular descendió en el periodo de 30 años principalmente porque los músculos de los hombres habían disminuido su Capacidad para extraer oxígeno de la sangre. De media, el volumen máximo de Oxígeno descendió un 11%: de 3,3 litros por minuto cuando eran jóvenes a 2,9 A la mediana edad. Además, el peso corporal aumenta un 25% de media (de 77 a 100 kilos), y el porcentaje de grasa corporal aumento un 100% (del 14% al 28%).

El País
19 de septiembre de 2001