



El estudio realizado por la Universidad Europea de Madrid y el Hospital Gregorio Marañón es el primero en España sobre actividad física en mayores de 90 años

EL EJERCICIO FÍSICO EN ANCIANOS REDUCE LOS PROBLEMAS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO

- **Los ejercicios de potenciación muscular en piernas de personas mayores de 90 años disminuyen el riesgo de caídas y fracturas.**
- **Para el profesor Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid, este estudio demuestra que la práctica de ejercicio logra mejores resultados en el equilibrio y en la capacidad de subir escaleras de los ancianos.**

Madrid, 25 de julio de 2011.- La Universidad Europea de Madrid, en colaboración con el Hospital Gregorio Marañón, ha elaborado el primer estudio realizado en nuestro país sobre el efecto del entrenamiento muscular en mayores de 90 años. Según esta investigación, los ancianos que realizan ejercicio físico para potenciar su musculatura en las piernas logran evitar las fracturas producidas por las caídas. El estudio ha sido codirigido por el profesor Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid, junto con el doctor José Antonio Serra, jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, y han participado 40 ancianos de entre 90 y 97 años de la Residencia Los Nogales de Madrid.

Durante los siete meses que duró el estudio, los ancianos realizaron ejercicio tres días a la semana, en sesiones de 45 minutos cada una en las que practicaron ejercicios sobre bicicleta estática y en prensas de piernas. “Se trataba de ver el efecto del entrenamiento de fuerza, especialmente en la musculatura de las extremidades inferiores, a través de un plan de trabajo que incluía bicicleta estática y prensa de piernas de intensidad leve a moderada durante 8 semanas seguidas de 4 semanas de desentrenamiento”, detalla el profesor Lucía. “Con este régimen de ejercicios, se consiguió aumentar la fuerza de las piernas hasta en 10,6 kg de media en cada persona”, destaca el investigador.

Junto al aumento de fuerza, las conclusiones del estudio apuntan que el número de caídas sufridas durante la investigación fue significativamente menor, “con una reducción media de 1,2 caídas por persona. Esto es especialmente importante si tenemos en cuenta que tanto el riesgo de caídas como la morbilidad asociada a las mismas aumentan significativamente con la edad y más aún a partir de los 90 años”, señala Alejandro Lucía, al tiempo que sostiene que la práctica continuada de este tipo de ejercicio también lograría mejores resultados en el equilibrio y en la capacidad de subir escaleras de los ancianos.

“Otro dato muy importante a tener en cuenta es que el estudio ha demostrado que, con el entrenamiento adecuado, las personas somos capaces de mejorar nuestra fuerza muscular prácticamente hasta el final de nuestros días, por lo que debemos fomentar el ejercicio físico”, asegura el profesor.

Implantación en residencias de ancianos

“Se trata de la primera vez que se aplica ejercicio de fuerza en personas mayores obteniendo mejoras clínicamente relevantes en sólo 8 semanas”, destaca el profesor de la Universidad Europea de Madrid. A la vista de estos resultados “creemos que este tipo de intervención debería implementarse en las residencias de ancianos para mejorar la capacidad funcional y atenuar la sarcopenia (disminución de la masa y fuerza muscular) de esta población”, asegura.

El grupo de más de 90 años es, según el profesor Lucía, el que más rápido está creciendo, especialmente en nuestro país, “por lo que cada vez son más patentes los problemas asociados al envejecimiento”. Entre ellos destaca la disminución de la masa y fuerza muscular, “lo que hace disminuir drásticamente la capacidad funcional y autonomía de los ancianos, además de incrementar considerablemente el riesgo de morbimortalidad en este grupo”.

Aunque los fármacos son obviamente necesarios para prevenir y tratar enfermedades, “aunque hasta la fecha no existe fármaco alguno que sea capaz de revertir la sarcopenia, por lo que lo más recomendable es el ejercicio regular, adecuadamente supervisado e individualizado para cada grupo de población”, concluye Alejandro Lucía.

El estudio ha sido publicado recientemente en la revista oficial de la Sociedad Americana de Geriátrica, el *Journal of the American Geriatrics Society*.

Sobre la Universidad Europea de Madrid

La Universidad Europea de Madrid pertenece a la red Laureate International Universities, líder en Educación Superior, con más de 600.000 estudiantes en más de 55 instituciones y 28 países. Actualmente cuenta con siete Facultades y Escuelas, cuatro Centros de Postgrado y el Centro Profesional Europeo de Madrid, donde se imparten Ciclos Formativos de Grado Superior, que acogen en total a más de 14.000 estudiantes.

Fiel a su vocación innovadora, promueve una investigación aplicada y útil para la sociedad y sustenta su actividad en torno a tres valores fundamentales, que le han llevado a liderar la construcción del Espacio Europeo de Educación Superior en nuestro país: internacionalidad, conexión con el mundo profesional y compromiso con la calidad académica del siglo XXI.

Es la primera universidad en el mundo que ha recibido la certificación de calidad Qualicert y la primera universidad española en conseguir la ISO 14001 por sus campus de Villaviciosa de Odón y La Moraleja. También ha obtenido la certificación del sello de excelencia EFQM 400+ a su sistema de gestión y, específicamente desde el mes de noviembre, al servicio de la Biblioteca Dulce Chacón. Asimismo ha sido galardonada con el Premio Madrid Excelente 2010, otorgado cada año por la Comunidad de Madrid en reconocimiento a la calidad y excelencia de las compañías que orientan su gestión hacia el cliente y logran su confianza.

Toda la información sobre la Universidad Europea de Madrid en www.uem.es

Para más información:

Universidad Europea de Madrid

Silvia Delgado

Tfno: 91.211.52.90

silvia.delgado@uem.es

Planner Media

Raquel Cañamaque / Alberto Vigario

Tfno: 91.787.03.00/687 72 02 89

rcanamaque@plannermedia.com / avigario@plannermedia.com