

‘Running’, un ejercicio antioxidante

Hospital Perpetuo Socorro. El ejercicio es una intervención muy efectiva orientada a la mejora de la salud en la población mayor de 65 años tanto a nivel físico como mental, explica el doctor René Lamar, especialista en Geriatría

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Aunque no suele relacionarse la práctica del *running* y en general del ejercicio físico con personas mayores, lo cierto es que correr es una actividad muy saludable ante el proceso del envejecimiento. Para ello es importante que siempre se practique con mesura, previo control médico, al ritmo adecuado para la capacidad de cada persona y atendiendo a las señales que el cuerpo vaya indicando.

Y es que está más que demostrado en medicina basada en la evidencia que el incremento en los niveles de actividad física es una intervención muy efectiva orientada a la mejora de la salud en la población mayor de 65 años tanto a nivel físico como mental.

En este sentido, pruebas que pueden realizarse incluso caminando dada su corto recorrido y que no requieren de un especial estado de forma como la HPS San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria constituyen una oportunidad ideal para fomentar hábitos de vida saludables y comenzar con buen pie las celebraciones del fin de año.

Uno de sus beneficios más desconocidos del ejercicio físico en general y correr en particular es su efecto antioxidante y antiinflamatorio.

«El ejercicio físico se presenta como una potente herramienta que contribuye a la disminución de biomarcadores asociados al estrés oxidativo e inflamación, incrementando la respuesta antioxidante y antiinflamatoria durante el proceso de envejecimiento», explica el doctor René de Lamar, especialista en Geriatría de Hospital Perpetuo Socorro.

De hecho, el estrés oxidativo juega un papel importante no sólo como parte del envejecimiento normal, sino también por estar implicado en la patogénesis de múltiples procesos degenerativos que aumentan al envejecer. Esto se debe a que al cumplir años se produce paulatinamente un deterioro significativo de la síntesis de importantes enzimas antioxidantes favoreciendo la formación de radicales libres.

La evidencia científica acumulada a lo largo de las últimas décadas apoya que mantener en el tiempo estilos de vida saludables, entre los que ocupa un papel fundamental el ejercicio físico, disminuyen significativamente la prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la aterosclerosis y la cardiopatía isquémica incluyendo la demencia en este grupo de población cada vez mayor.

En este mismo sentido se ha demostrado en diversos estudios la efectividad del ejercicio físico aeróbico y de resistencia basado en el fortalecimiento muscular para conseguir el mantenimiento da la autonomía, funcionalidad e incluso mejoría de la salud en general y calidad de vida en la población adulta, resalta el doctor Lamar.

Durante el envejecimiento se va produciendo gradualmente

un proceso conocido como sarcopenia, que se caracteriza por una serie de alteraciones metabólicas relacionadas con una disminución en la densidad y función mitocondrial repercutiendo en la capacidad funcional y energética del músculo esquelético.

El tejido muscular sufre cambios estructurales y fisiológicos, lo que conlleva una disminución tanto en el tamaño como en el número de fibras, proceso que deriva en una lenta pero progresiva atrofia que se estima en aproximadamente un 1% de pérdida al año a partir de la cuarta década de la vida y que se acelera de manera galopante a partir de los 80 años de edad. A este proceso se suma una alteración en la composición y distribución del tejido adiposo relacionado con el deterioro de la fuerza y la capacidad funcional en adultos mayores.

«Existen claras evidencias de que la obesidad, la redistribución del tejido adiposo, las alteraciones metabólicas, el sedentarismo y la sarcopenia se convierten en factores clave en el aumento de estados oxidativos-inflamatorios que se ven minimizados por el ejercicio físico practicado con moderada intensidad y duración», asegura el geriatra.

Todo ello predispone a padecer múltiples problemas de salud y alteraciones metabólicas, como el desarrollo de la resistencia a la insulina, diversos factores de riesgo vascular e incluso el deterioro cognitivo que puede ser la antesala de procesos neurodegenerativos como la enfermedad de Alzheimer, que se pueden contrarrestar con actividad física adecuada y continuada y el tan de moda running.

Como evidente contrapartida al deterioro de la salud, el ejercicio físico supone un hábito con muchos aspectos positivos y beneficiosos para vivir más años pero con calidad de vida, lo importante es dar el primer paso y comenzar, después se convierte en una necesidad, nos comentan muchos pacientes que practican ejercicio físico regularmente.

En cualquier caso, y para que todo sean beneficios, es importante calentar y estirar adecuadamente, correr de forma moderada, pausada y con tranquilidad empezando y concluyendo lentamente además de realizando los descansos adecuados evitando sobreesfuerzos peligrosos.

Asimismo, es más que recomendable realizarse un reconocimiento médico-deportivo que sirva para garantizar que no exista ninguna contraindicación para la realización de la actividad seleccionada y además para establecer unas pautas personalizadas para cada corredor sin que la edad suponga un problema, concluye el especialista en Geriatría de Hospital Perpetuo Socorro.

ESPECIALISTA



René de Lamar

«El ejercicio físico es una potente herramienta que contribuye a la disminución de biomarcadores asociados al estrés oxidativo y la inflamación»

Otros beneficios

Además de su efecto antioxidante y antiinflamatorio correr es muy útil para mantener la autonomía y una calidad de vida adecuada.

Se estima que aproximadamente el 42% de los mayores de 65 años tiene limitaciones para la realización y desarrollo de actividades de la vida diaria, lo que produce un deterioro de su autonomía e independencia. Asimismo, el incremento y la infiltración del tejido adiposo en el músculo esquelético se relacionan con el desarrollo de alteraciones en la función metabólica, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e insulinoresistencia.

Y es que aunque las causas de discapacidad física son multifactoriales, circunstancias como la inactividad, el deterioro de la fuerza y potencia muscular contribuyen a su cronicidad con el consiguiente deterioro funcional que si se mantiene en el tiempo puede ser irreversible.

Si no existen afecciones específicas en las articulaciones lo cierto es que correr las fortalece, al igual que a la musculatura, y mejora la densidad de los huesos, siendo muy útil ante la osteoporosis en mujeres post-menopaúsicas.

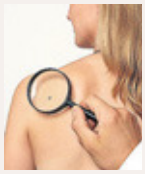
Así mismo combate otros evidentes factores de riesgo de enfermedad como el sobrepeso y la obesidad, mejora las defensas, el sueño, previene el estreñimiento, la circulación sanguínea y capacidad cardiorrespiratoria. Es por tanto una herramienta de primer orden ante las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, además de contribuir al abandono de hábitos tóxicos como el consumo de tabaco en caso de que exista y los excesos en la ingesta de alcohol.

Todo ello redunda en un menor riesgo de padecer afecciones de diversa índole como niveles altos de colesterol o diabetes al incidir sobre el control de la glucemia, los lípidos, el equilibrio y los reflejos posturales también se mantienen en mejor estado, aspecto muy importante en la prevención de caídas.

Estas numerosas circunstancias sumadas a la mejora de la autoestima que produce, el mayor grado de socialización que provoca al realizarse en grupo y la liberación de tensiones a la que induce al practicarse regularmente ocasiona indudablemente un mayor bienestar psicológico con efectos contra la ansiedad, anti estrés y antidepresivos por el incremento del neurotransmisor serotonina, que nos genera alegría además de otros con efecto neuroprotector sobre el sistema nervioso central.

Tu salud en breve...

Estudio. Identifican biomarcadores que predicen la supervivencia en el melanoma más agresivo



Un estudio del grupo de investigación en cáncer cutáneo del Instituto de Investigación Sanitaria del Hospital Clínico de Valencia-Incliva ha permitido identificar biomarcadores que predicen la supervivencia en pacientes con el cáncer de piel más agresivo. El trabajo concluye que la cantidad de un determinado tipo de moléculas de ácido ribonucleico (los miR-125b, miR-200c y miR-205) en los melanomas primarios de la piel influye en la evolución de estos pacientes, según un comunicado de la Generalitat. Esto permite predecir el desarrollo de metástasis, y por lo tanto, también la supervivencia.

Investigación. Desarrollan una nueva prueba que permite detectar el cáncer en diez minutos

Un equipo de científicos de la Universidad de Queensland, en Brisbane (Australia), ha desarrollado una prueba que, en diez minutos, permite detectar las células cancerígenas y realizar un diagnóstico inicial más rápido. La investigación, publicada en la revista *Nature Communications*, ha servido para analizar las diferencias en el ADN entre las células cancerosas y las que no están dañadas. En todas las células humanas maduras, el ADN lleva unas modificaciones que se forman mediante un proceso llamado metilación que está programado genéticamente, de forma que la información genómica en las células cancerosas es significativamente diferente a la de las células sanas.

Trasplante de útero. La directora de la ONT considera que es «muy cuestionable éticamente»



La directora de la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), Beatriz Domínguez-Gil, considera que el trasplante de útero es un procedimiento «muy cuestionable éticamente» y una intervención de riesgo que, «sin embargo, no salva una vida». En declaraciones a Efe, Domínguez-Gil valoró así el nacimiento en Brasil del primer bebé a partir del útero trasplantado de una donante fallecida ya que se trata de «un avance técnicamente relevante» pero recalcó que es «una actividad muy cuestionable éticamente».

Genoma. Identificadas 40 variantes genéticas que predisponen al cáncer colorrectal

Un equipo internacional de investigadores ha identificado 40 nuevas variantes genéticas implicadas en la predisposición germinal al cáncer colorrectal, un hallazgo que ayudará a profundizar en el conocimiento de esta clase de tumores y a poner en marcha cribados preventivos para la población general. Ciertas alteraciones en el ADN germinal –presente en todas nuestras células al nacer– pueden predisponer a enfermedad, de ahí la importancia de detectarlas. Las nuevas 40 variantes genéticas recién descubiertas se suman a las 60 ya identificadas, lo que eleva a un centenar las variantes genéticas que ya se conocen y que están implicadas en la predisposición a esta enfermedad.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
GERIATRÍA
HPShospitales.com