

El levantamiento de pesas mejora la longevidad de los adultos mayores

Publicado el: 14-10-2022

Los adultos mayores que participan en el levantamiento de pesas regularmente, ya sea con o sin actividad aeróbica de moderada a vigorosa, muestran reducciones significativas en la mortalidad por todas las causas y enfermedades cardiovasculares, con los efectos más fuertes observados cuando se combinan los dos tipos de ejercicio, según una nueva investigación.

El hallazgo novedoso de nuestro estudio es que el levantamiento de pesas se asocia de forma independiente con una mortalidad más baja por cualquier causa y en específico por enfermedades cardiovasculares, independientemente de la actividad aeróbica", dijo a *Medscape Noticias Médicas* la primera autora, Dra. Jessica Gorzelitz, Ph. D.

"Lo que es menos sorprendente, pero consistente y digno de mención, es que el levantamiento de pesas en combinación con el ejercicio aeróbico proporciona el riesgo más bajo de mortalidad en los adultos mayores", agregó la Dra. Gorzelitz, profesora asistente de promoción de la salud del Departamento de Salud y Fisiología Humana, en la Universidad de Iowa en Iowa City, Estados Unidos.

Aquellos que realizaron levantamiento de pesas junto con ejercicio aeróbico tenían alrededor de 40% menos riesgo de muerte que aquellos que no reportaron actividad aeróbica o levantamiento de pesas de moderado a vigoroso. Los hallazgos se publicaron recientemente en versión electrónica en el *British Journal of Sports Medicine*.^[1]

Las guías de actividad física generalmente recomiendan actividad física aeróbica de moderada a vigorosa regular, además de al menos dos días por semana de ejercicio de fortalecimiento muscular para todos los grupos musculares principales para adultos, para mejorar la salud y aumentar la longevidad.

Sin embargo, pocos estudios observacionales han examinado la asociación entre el fortalecimiento muscular y la mortalidad, y aún menos han analizado específicamente los beneficios del levantamiento de pesas, apuntó la Dra. Gorzelitz.

Mayor beneficio del levantamiento de pesas en mujeres que en hombres

Para investigar, la Dra. Gorzelitz y sus colaboradores evaluaron los datos de los participantes en el Ensayo de detección de cáncer de próstata, pulmón, colorrectal y ovario, que, iniciado en 1993, involucró a adultos de 55 a 74 años en diez centros oncológicos de Estados Unidos.

En 2006, 13 años después del ensayo, los participantes completaron cuestionarios de seguimiento que incluían una evaluación del levantamiento de pesas (no incluida en una encuesta de referencia).

Entre los 99.713 participantes involucrados en el análisis actual, la edad media en el momento del cuestionario de seguimiento fue de 71,3 años. Los participantes tenían un índice de masa corporal medio de 27,8 kg/m² y 52,6% era de sexo femenino.

Solo alrededor de una cuarta parte de los adultos (23%) informó alguna actividad de levantamiento de pesas en los 12 meses anteriores y menos, 16%, informó levantamiento de pesas regular entre una y seis veces por semana.

También se evaluó la actividad física aeróbica de los participantes. Las pautas de actividad física (2018) recomiendan al menos de 150 a 300 minutos por semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad vigorosa o una combinación igual de las dos. En general, 23,6% de los participantes informó alguna actividad que cumplía con la guía de actividad física de moderada a vigorosa y 8% la excedía.

Durante una mediana de seguimiento de aproximadamente nueve años, ocurrieron 28.477 muertes.

Aquellos que reportaron levantamiento de pesas tenían 9% menos de riesgo de mortalidad combinada por todas las causas y mortalidad por enfermedades cardiovasculares, después del ajuste por cualquier actividad física de moderada a vigorosa (*hazard ratio* [HR]: 0,91).

Los adultos que cumplieron con las recomendaciones de actividad aeróbica pero no levantaron pesas tuvieron 32% menos de riesgo de mortalidad por todas las causas (HR: 0.68), mientras que aquellos que también reportaron levantamiento de pesas una o dos veces por semana además de la actividad aeróbica tuvieron hasta 41% menos de riesgo de muerte (HR: 0,59), en comparación con los adultos que no reportaron actividad aeróbica o levantamiento de pesas de moderado a vigoroso.

El beneficio del levantamiento de pesas en términos de mortalidad por cáncer solo se observó sin ajuste por actividad física de moderada a vigorosa y, por lo tanto, se consideró nulo, lo que la Dra. Gorzelitz señaló como algo sorprendente. "Examinaremos esta asociación más a fondo porque todavía podría haber una señal allí", dijo, y agregó que otros estudios han mostrado que la actividad de fortalecimiento muscular se asocia con una mortalidad específica por cáncer más baja.

Cabe destacar que el beneficio del levantamiento de pesas pareció más fuerte para las mujeres que para los hombres, observó la Dra. Gorzelitz.

¿Cuáles son los mecanismos?

Subrayando que los resultados muestran solo asociaciones y no causalidad, la Dra. Gorzelitz especuló que los mecanismos detrás de un beneficio de mortalidad podrían incluir cambios fisiológicos favorables conocidos del levantamiento de pesas.

"Si las personas levantan pesas [hasta cierto punto] para obtener beneficios de fuerza, generalmente observamos mejoras en la composición corporal, incluidas reducción de grasa y mejoras en el tejido magro, y sabemos que esos cambios están asociados con la mortalidad, por lo que podría ser que el levantamiento de pesas impulsa la fuerza o la composición corporal", señaló.

La respuesta de todo el cuerpo involucrada en el levantamiento de pesas también podría desempeñar un papel clave, anotó.

Con el levantamiento de pesas, "los músculos tienen que redirigir más flujo sanguíneo, el corazón bombea con más fuerza, los pulmones respiran más y cuando los músculos se trabajan de esa

manera, podría haber otras adaptaciones en todo el sistema", apuntó.

Además, los aspectos sociales podrían desempeñar un papel, observó la Dra. Gorzelitz.

"A diferencia de las actividades de fortalecimiento muscular, que se pueden realizar en el hogar, el levantamiento de pesas generalmente debe realizarse en instalaciones recreativas u otros centros comunitarios, y considerando que se trata de una población de adultos mayores, la interacción social podría ser muy importante para prevenir el aislamiento".

Las limitaciones importantes incluyen que el estudio no determinó la naturaleza del levantamiento de pesas, incluida la duración de las sesiones o el tipo de peso, que podría oscilar entre pesas pequeñas de mano y levantamiento más pesado.

El estudio tampoco pudo mostrar cuánto tiempo los participantes habían dedicado al levantamiento de pesas en términos de meses o años, por lo tanto, no se estableció la duración necesaria para ver un beneficio de mortalidad.

Sin embargo, el hallazgo del estudio de que el grupo con los beneficios más bajos fue el que no informó ejercicios aeróbicos o de levantamiento de pesas subraya los beneficios incluso de pequeñas cantidades de ejercicio.

Fuente: <https://netsaluti.com>