

Contra las fracturas, ejercicio

Cristina G. Lucio | Madrid

Actualizado **miércoles 29/09/2010 11:19 horas**

Hacer ejercicio no solo es beneficioso para evitar los problemas de corazón o el cáncer. También podría ser muy útil para mantener alejadas las fracturas en mujeres de la tercera edad, según los datos de una reciente investigación.

"Es urgente poner en marcha estrategias efectivas de salud pública para prevenir las fracturas. Y, de todos los métodos, la actividad física es el único que proporciona otros beneficios considerables para la salud", comentan los autores de este trabajo en la revista '[Archives of Internal Medicine](#)'.

Estos investigadores de la Universidad de Oulu (Finlandia) realizaron un seguimiento a **160 mujeres con osteopenia** -un trastorno que se caracteriza por una disminución en la densidad mineral ósea y que es común en las féminas de avanzada edad- durante una media de siete años.

El poder del ejercicio

Aproximadamente la mitad de la muestra recibió instrucciones para practicar regularmente una actividad física -tanto en grupo como en su propia casa-, mientras que el resto de participantes siguió llevando a cabo sus hábitos particulares.

Periódicamente, cada mujer se sometió a una serie de evaluaciones, que, entre otros valores, midieron su grado de actividad, el estado de sus huesos y **la fuerza de** sus músculos

Los resultados de su trabajo pusieron de manifiesto que las mujeres que hacían ejercicio regularmente preservaban mejor su capacidad motora y tenían menos fracturas que el resto de participantes.

"El ejercicio regular debería recomendarse a todas las mujeres mayores con osteopenia", comentan los investigadores, quienes, con todo, reconocen que sus resultados deben ratificarse en posteriores investigaciones.
