

## El club del fitnes

# Els exercicis de força són clau per a una vellesa saludable

Entorn de l'entrenament de força hi ha encara molts mites per desmentir. Un és vincular-ne la pràctica a una edat màxima. Malgrat que és més habitual veure persones joves al gimnàs, el treball de força i l'aixecament de pes és igualment beneficiós i necessari per a les persones grans. De fet, cada vegada més estudis relacionen en gran manera una millor qualitat de vida i un envelliment més saludable amb la pràctica d'exercici físic habitual i l'entrenament de força. «No hi ha una edat concreta ni màxima per començar a entrenar-se; de fet, com més aviat millor. Els hàbits saludables i actius són la millor prevenció per tenir un envelliment saludable», resumeix el president del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Ramon Aiguadé.

No és un secret per a ningú que els músculs i ossos més forts s'associen habitualment a una vida més llarga, a una millor qualitat de vida i una salut més bona, i que, d'altra banda, l'entrenament de força ben dimensionat i adaptat és la millor manera per enfortir aquest sistema musculoesquelètic que haurà de funcionar correctament per sostenir el pes del cos fins i tot en la vellesa. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana entre 150 i 300 minuts d'activitat física aeròbica moderada a la setmana per als adults, i en general, les recomanacions afegeixen dos dies d'entrenament de for-

«Cal trencar amb el mite que no es poden fer pesos perquè danyen les articulacions», assegura el president del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

✉ Begoña González

ça a la setmana. Per a aquestes recomanacions no es fixa una edat màxima.

«L'entrenament de força és essencial en les persones grans. S'ha de trencar amb el mite que no es poden fer pesos perquè danyen les articulacions. L'important és fer-ho de manera progressiva i adaptada. Com més aviat comencem, més probabilitats tindrem d'arribar a la vellesa amb un millor capital fisiològic i amb més eines per afrontar els problemes propis d'aquesta etapa. Envellir comporta una sèrie de canvis al cos que poden provocar problemes, així que la qüestió és com podem preparar-nos per afrontar-los millor», explica Aiguadé.

«Al cap i a la fi, no es tracta només d'allargar la vida, sinó de donar vida als anys i poder viure amb plenitud l'última etapa de la vida», assenyala l'expert. En aquest sentit, el fisioterapeuta pot exercir un paper fonamental per planificar les càrregues, indicar quins exercicis són els més adequats i ajustar l'entrenament a cada cas. L'exercici no es pot prescriure de qualsevol manera.

«Si partim d'una base molt sedentària, cal anar pujant la intensitat a poc a poc, a més d'integrar a la vida diària hàbits com baixar de l'autobús una parada abans i fer aquest tram caminant; pujar una planta més per les escales i després baixar-la a peu; aixecar-nos del sofà durant els anuncis de la televisió o caminar mentre parlem per telèfon», assegura el fisio-

teapeuta. Una vegada aquests hàbits ja formen part del dia a dia, és hora d'anar més enllà. «Fer treball de força, tot i que no s'hagi fet mai, sempre que es comenci amb una càrrega adequada i de manera progressiva, ajuda a enfortir les articulacions, reforçar la musculatura i prevenir els canvis associats a l'edat», assegura.

L'expert apunta que no és necessari començar directament amb grans pesos, sinó que serveixen «una garrafa o una ampolla d'aigua a tall de manuela». «Cal aplicar càrregues que es puguin repetir unes deu vegades», assenyala. Amb el pas del temps, el múscul perd massa i es va infiltrant de greix, cosa que redueix la seva capacitat funcional. Si no es fa exercici, aquest procés s'accelera i aquestes capacitats es perden abans, i es tradueixen, per exemple, en problemes d'equilibri i més risc de caigudes.

## Les caigudes

«Un dels principals problemes de la gent gran són precisament les caigudes i les seves conseqüències: fractures, pèrdua d'autonomia i també problemes psicològics, com la por de moure's o a sortir a caminar per por de caure», assenyala Aiguadé.

Les extremitats inferiors haurien de ser el principal focus dels esforços. «Són fonamentals per a la marxa, l'equilibri i la capacitat d'aixecar-se de terra, una cosa molt important. Tenim dades científiques que mostren que una de cada dues persones de més de 80 anys pateix una caiguda. Hi ha una dada rellevant: com més temps es manté una persona a terra després d'una caiguda, més elevat és el risc de mortalitat l'any següent», assegura el professional de la salut.

**Les extremitats inferiors haurien de ser el principal focus de l'esforç, opina Ramon Aiguadé**



Un home gran fa exercici al gimnàs Más que Auga Coia, a Vigo. / EP