EL ADELANTO DE SALAMANCA
SALAMANCA
16/03/12
Prensa: Diaria
Tirada: 6.440 Ejemplares
Difusión: 4.810 Ejemplares
Cód: 55942051
Página: 16
Sección: OTROS Valor: 1.197,00 € Área (cm2): 655,3 Ocupación: 67,73 % Documento: 1/2 Autor: Núm. Lectores: 21000

CONSEJOS

# La Universidad de Salamanca estudia los efectos de la actividad física en personas con edad avanzada

## LA ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA DE LA USAL REALIZA UN INTERESANTE Y COMPLETO ANÁLISIS MEDIANTE UN SEGUIMIENTO CIENTÍFICO DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES QUE OFERTA EL AYUNTAMIENTO DE LA CIUDAD SALMANTINA

DICYT

Investigadores de la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca realizan un seguimiento de las personas mayores que participan en los programas de actividades físicas que oferta el Ayuntamiento de Salamanca con el objetivo de conocer la influencia que tienen este tipo de intervenciones en la salud de los participantes. Las actividades se llevan realizando con un grupo bastante estable de personas y han permitido sacar conclusiones válidas para varios trabajos científicos.

José Ignacio Calvo Arenillas, científico del Departamento de Física, Ingeniería y Radiología Médica de la Universidad de Salamanca y responsable de esta línea de investigación en envejecimiento denomina estas actividades relacionadas con el envejecimiento activo "revitalización geriátrica". "Unas 500 personas mayores realizan actividades diseñadas por nosotros y que revisamos cada año un par de veces para saber cómo influyen en su salud", comenta en declaraciones a Dicyt.

Desde el punto de vista de la investigación, esta línea de trabajo ha dado como resultado "una producción científica importante", con el desarrollo de varias tesis doctorales en los últimos años. En la actualidad, seis becarios del área de Fisioterapia, cinco fisioterapeutas y una terapeuta ocupacional son los encargados de realizar con los mayores tres sesiones a la semana en distintos centros municipales.

Los investigadores aseguran que el programa de actividades es como un medicamento que está actuando en su organismo que retrasa el deterioro físico. "Es un programa de actividad física moderada que llevan a cabo tres veces por semana a unos 50 ó 55 minutos", comenta. Se trata de ejercicios aeróbicos que se completan con información acerca de aspectos como la importancia de las posturas o de ejercitar la memoria.

Además, en la actualidad hay dos programas satélites: el control del suelo pélvico para evitar las pérdidas de orina en señoras mayores a través del refuerzo de la musculatura pélvica y la gimnasia respiratoria para la deshabituación tabáquica, que completa los efectos positivos de dejar el tabaco, haciendo que los ex fumadores respiren y caminen mejor.

Una pareja caminando por un bosque.

El objetivo de los científicos es profundizar en esta línea de investigación, "aunque se trata de población ya entrenada", porque la mayoría de los participantes en este tipo de programas llevan ya varios años y esto hace que los cambios en sus condiciones físicas sean mínimos. "Es un grupo bastante estable, pero establecemos sistemas para que entren personas nuevas", comenta el experto.

El ejercicio en personas mayores previene la aparición de problemas que a la larga llevan a las personas mayores a perder independencia y las acercan a la discapacidad: síndromes del aparato respiratorio, dificultades del aparato locomotor y patologías vasculares, entre otros.

En otro orden de cosas, un estudio publicado recientemente en la revista AGE pone de manifiesto que las personas mayores de 100 años presentan menos riesgo de padecer cáncer que la población general, debido a la relación existente entre la longevidad de algunos individuos y sus genes. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en Castilla y León hay 955 personas que ya han cumplido los 100 años y, como pone de manifiesto esta investigación, un tercio de las mismas habría llegado a esa edad en un estado de salud excelente, sin enfermedades que puedan considerarse como invalidantes.

"De hecho, en comparación con personas con edades próximas a los 80 años, algunos centenarios no se encuentran peor físicamente, con los achaques propios de la edad, y presentan menos dolencias graves", indica el doctor Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid e investigador principal del estudio, quien añade que "a la genética de cada uno tenemos que sumarle también la influencia del entorno, pero uniendo ambos factores estas personas viven entre 10 y 15 años más que la media".

Tras la realización de un perfil poligénico a los participantes en el estudio para comprobar su riesgo a padecer cáncer o enfermedades cardiometabólicas como infarto, diabetes o hipertensión, se ha podido comprobar que esta población tiene una menor predisposición genética a padecer cáncer en general. "Gracias a esta investigación hemos comprobado que los más longevos tienen

EL ADELANTO DE SALAMANCA
SALAMANCA
16/03/12
Prensa: Diaria
Tirada: 6.440 Ejemplares
Difusión: 4.810 Ejemplares
Cód: 55942051
Página: 17
Sección: OTROS Valor: 201,00 € Área (cm2): 110,2 Ocupación: 11,39 % Documento: 2/2 Autor: Núm. Lectores: 21000

hasta cinco veces más posibilidades de que un gen que está relacionado con la protección frente a ciertos tipos de cáncer esté funcional, y por lo tanto que su riesgo ante un cáncer sea menor", explica Lucía.

Hay que tener en cuenta también que esta población, por lo general, ha nacido en una época anterior a los antibióticos, ha vivido una guerra civil y ha pasado por momentos de hambruna y carestía. Según apunta el investigador, "una de las diferencias con el modelo actual de vida es que han realizado a lo largo de los años más actividad física de la que se hace actualmente. El ejercicio, conjuntamente con los genes implicados en la longevidad, facilita que los adultos lleguen a esas edades sin enfermedades consideradas como invalidantes" y prosigue afirmando que "la población adulta actual, debido a la vida sedentaria y el nivel de estrés, podría llegar a alcanzar los 100 años, aunque en peores condiciones que aquellos que los cumplen en la actualidad. Su salud será peor".

**Genotipo similar a atletas**

Por otro lado, el experto compara el genotipo de los centenarios con el de un atleta que practica maratón, un deporte donde la capacidad de resistencia física es fundamental. "Esto refuerza aun más la teoría de que el ejercicio físico que realiza el individuo a lo largo de su vida sirve para llegar a la longevidad sin problemas de salud invalidantes", asegura.

En la investigación ha participado una muestra de ancianos de España, pero las conclusiones también se pueden extrapolar a centenarios del área mediterránea. "Es importante que se realicen más estudios de este tipo, sobre todo porque en 2050 se prevé que el 22 por ciento de la población tenga más de 60 años, y que el grupo de ancianos con más de 80 años se incremente considerablemente. Necesitamos saber quiénes llegarán a centenarios y en qué condiciones", concluye Lucía.