



AMAYA



¿LA ACTIVIDAD FÍSICA DE IMPACTO ES LESIVA PARA MIS ARTICULACIONES Y HUESOS?

En muchas ocasiones escuchamos decir que correr o saltar es malo para las articulaciones y huesos, justificando que este tipo de actividades desgastan más los tejidos y aumentan el riesgo de sufrir fracturas. Evita impactos y haz actividades no muy agresivas dicen.

Tendría sentido pensar eso si nuestro tejido óseo y articulaciones fueran como las piezas de una máquina que se desgastan con el tiempo, pero la realidad no es así.

Nuestros tejidos se adaptan a las cargas mecánicas que reciben:

- Si realizo ejercicios de fuerza muscular y el estímulo de carga es adecuado, mis músculos se adaptarán a ese estímulo aumentando su tamaño.
- Si corro de forma habitual, la salud de mis discos intervertebrales de la columna mejorará (1).
- Aun siendo ciclista de competición, si no hago actividades de impacto (correr, saltar, etc.), mi densidad mineral ósea empeorará (2).

Estos son claros ejemplos de una de las **reglas máximas del cuerpo: ÚSALO O PIÉRDELO.**

El cuerpo humano tiene como objetivo vital sobrevivir, a poder ser, gastando la mínima energía posible. Por eso se ahorra lo que no usa. Si no realizamos actividades que requieran de impacto, nos volveremos más frágiles. De hecho, cada vez más se está incluyendo este tipo de actividades en la **prevención y tratamiento de la osteoporosis.**

Entonces, ¿nos ponemos a dar saltos y a correr como locos? Evidentemente no. Una de los principios básicos de la adaptación es la **carga progresiva o exposición gradual.** El cómo y cuánto dependerá de cada persona: edad, lesiones presentes y pasadas, estado de forma física, experiencia, miedos, gustos, etc.



Camina, corre, salta, baila o juega a un deporte.

Por tu salud física, **impacta**.

Referencias:

1. Mitchell UH, Bowden JA, Larson RE, Belavy DL, Owen PJ. Long-term running in middle-aged men and intervertebral disc health, a cross-sectional pilot study. PLoS One. 2020;15(2):e0229457. Published 2020 Feb 21. doi:10.1371/journal.pone.0229457
2. Barry DW, Kohrt WM. BMD decreases over the course of a year in competitive male cyclists. J Bone Miner Res. 2008;23(4):484-491. doi:10.1359/jbmr.071203