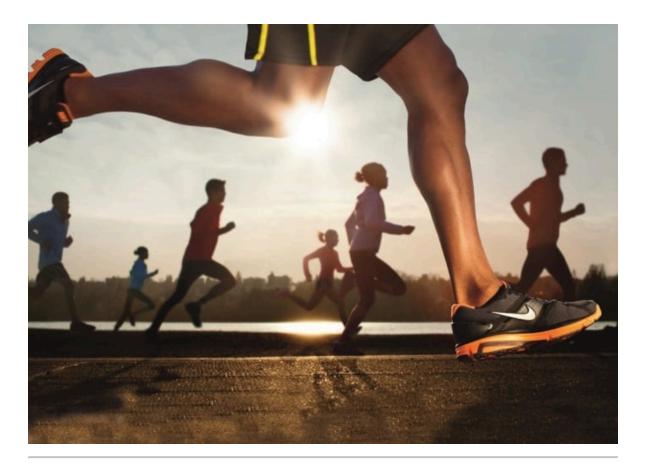
## Mientras más corras, más fuertes serán tus huesos

El Ciudadano  $\cdot$  20 de abril de 2016

Un estudio que midió la densidad ósea de los corredores de largas distancias, demostró la relación entre el entrenamiento y la calidad mineral de los huesos.





Investigadores españoles han analizado el **efecto del trote** de resistencia en el **índice de rigidez ósea**, una variable que está relacionada directamente con la **calidad de los huesos**. Los resultados del estudio mostraron que **mientras más larga es la distancia recorrida**, **mejores son los efectos en los huesos**. Esto se puede usar para prevenir la disminución progresiva de la **densidad mineral de los huesos** causada por la edad.

En personas sanas, la calidad de los huesos -determinada mayormente por la densidad mineral- depende de factores como el sexo, la edad, la raza y la dieta. Pero se puede modificar al hacer cambios en el estilo de vida; por ejemplo, haciendo ejercicio regularmente, informa *EurekAlert!*.

Un **nuevo estudio**, liderado por investigadores de la Universidad Camilo José Cela, en Madrid, España, determinó cómo el **entrenamiento para competencias de resistencia** (desde 10 Km y maratones) puede modificar las propiedades mecánicas del **calcaneus**, un hueso del pie que conforma el talón.

Los cambios en las propiedades del hueso se midieron usando el índice de rigidez, una

variable que se relaciona directamente con la densidad ósea del calcaneus. Los

resultados se publicaron en la revista European Journal of Applied Physiology

Durante el estudio, la densitometría ósea se realizó en ambos pies -derecho e izquierdo- de

122 corredores de maratón y 81 corredores de media maratón y 10 Km; y sus valores se

compararon con los de un grupo de control compuesto por personas sedentarias de la

misma edad.

«Los resultados mostraron que **los corredores** de carreras de resistencia [de ambos sexos]

tienen una densidad ósea mucho mayor que los sedentarios», explica a SINC Beatriz Lara,

principal autora del estudio y parte del laboratorio de Fisiología del Ejercicio de la UCJC.

Los científicos reafirman que el entrenamiento de resistencia es efectivo en producir cambios

físicos en las propiedades del calcaneus; por lo tanto, trotar largas distancias puede ser un

buen método para prevenir la disminución progresiva de la calidad mineral ósea que se

asocia al envejecimiento.

Traducción, CCV, El Ciudadano

Fuente: El Ciudadano