

CIENCIA Y TECNOLOGÍA / DEPORTES / SALUD

Mientras más corras, más fuertes serán tus huesos

El Ciudadano · 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](#)