

Los múltiples beneficios de la actividad física frente a un dolor lumbar

El Ciudadano · 3 de enero de 2020



Un estudio internacional publicado en la revista British Journal of Sports Medicine demostró que el ejercicio reduce un 20% el dolor sin que se pierda el efecto con el tiempo

No hay duda que la actividad física reporta numerosos beneficios para la salud del ser humano y además, según un estudio, tiene efectos importantes en la disminución del dolor lumbar que se considera una de las principales causas de incapacidad laboral.

De acuerdo con una investigación internacional, que se publicó a finales de diciembre de 2019 en la revista *British Journal of Sports Medicine*, el ejercicio físico reduce un 20% el dolor de esa zona sin que se pierda el efecto con el tiempo.

El doctor Francisco Kovacs, investigador español de este metaanálisis y presidente de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda, dijo que lo que más le sorprendió fue su magnitud. «Es una cifra clínicamente significativa y ahora podemos personificar el tratamiento para cada paciente», acotó.



Foto: Web.

Para llegar a esta conclusión, el equipo de 35 científicos recopiló 27 ensayos clínicos de todo el mundo con datos de 3.514 personas y comprobó que el efecto del deporte sobre el dolor lumbar depende de tres factores.

En primer lugar, una persona con menor masa corporal tiene un beneficio mayor sobre su dolor al ejercer su actividad física. Después, para un trabajador de labores pesadas, su progreso no puede ser continuo ya que su movimiento diario contrarresta con su tratamiento. Por otro lado, el paciente que toma un fármaco es capaz de hacer más esfuerzo y durante más tiempo por lo que el efecto de su ejercicio físico incrementa, reseña *El País*.

«La gente tiene que dejar de encontrar excusas. Estemos como estemos, hagamos lo que hagamos, el ejercicio físico nos beneficia y este estudio lo demuestra (...) Cada persona es distinta y no podemos establecer un modelo válido para todos. Hay que adaptarse siempre al paciente en cuestión», cuenta Kovacs.



Foto: Getty Images.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

«Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial. Además, se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica», explican en la página web de la organización.

Entre los beneficios de una actividad física regular mencionaron la reducción del riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejoras en la salud ósea y funcional y un determinante clave del gasto energético y, por tanto, fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Fuentes: El País, El Comercio, Cuidate Plus, OMS.

¿Una caries no atendida puede llevar a la muerte?

Una estrella gigante podría explotar y provocar un espectáculo de luces en la Tierra

Fuente: El Ciudadano