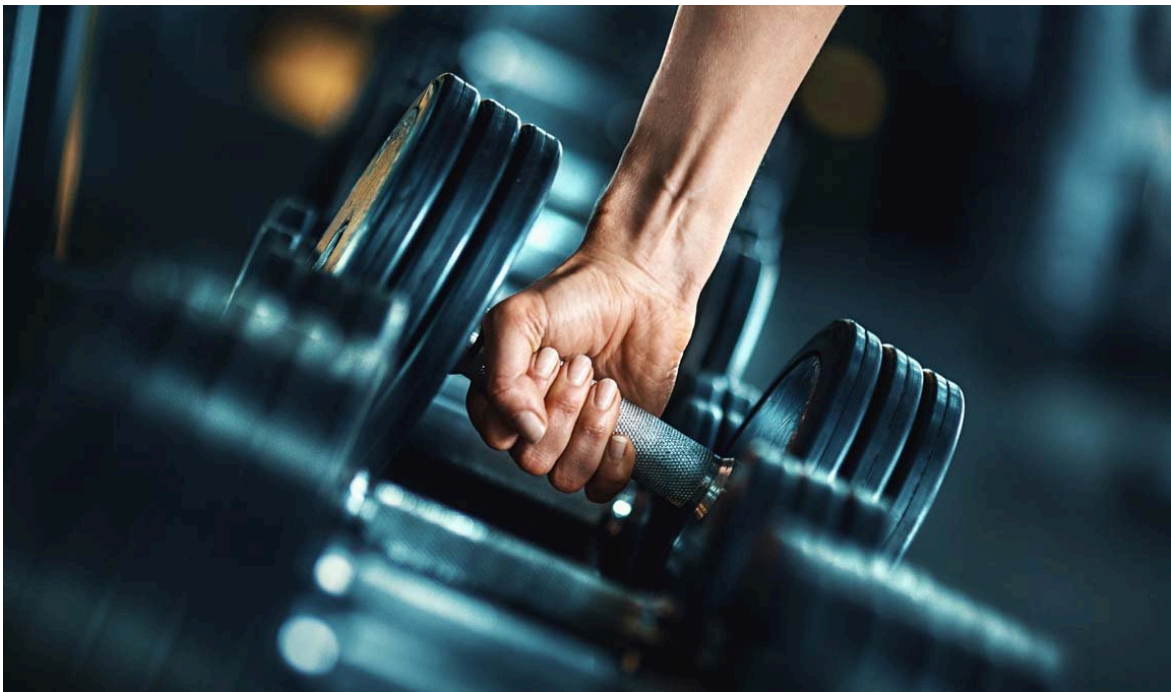


SALUD

Entrenar con pesas disminuye el riesgo de muerte prematura

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2022

Si bien el ejercicio aeróbico se asocia constantemente con un menor riesgo de muerte prematura, hasta ahora no estaba claro si hacer ejercicio con pesas podría tener efectos similares



El **ejercicio regular con pesas** está relacionado con un menor riesgo de muerte prematura, según el estudio más grande de este tipo.

Y asegurarse de que su rutina de ejercicio semanal incluya pesas y actividades aeróbicas parece tener un **efecto beneficioso aún mayor**, dicen los investigadores. Sus hallazgos fueron publicados en el British Journal of Sports Medicine.

Se insta a los adultos a participar en al menos 150 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana o 75 minutos de **actividad de intensidad vigorosa**.

Además, se les anima a realizar “actividades de fortalecimiento” que trabajen **piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos** al menos dos días a la semana.

Si bien el ejercicio aeróbico se asocia constantemente con un **menor riesgo de muerte prematura**, hasta ahora no estaba claro si hacer ejercicio con pesas podría tener efectos similares.

En un intento por llenar este vacío de conocimiento, los investigadores se propusieron evaluar el **impacto potencial del ejercicio con pesas y actividades aeróbicas** sobre el riesgo de muerte prematura entre los adultos mayores.

Investigadores dirigidos por académicos del **Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.** en Rockville, Maryland, examinaron datos de casi 100 000 adultos que participaron en un estudio de detección en EE. UU.

Los participantes, que tenían una edad promedio de 71 años, brindaron información sobre su actividad de levantamiento de pesas y **cualquier otro ejercicio** en el que participaron.

Alrededor del 23% informó actividad de levantamiento de pesas y el 16% informó levantamiento de pesas al menos de una a seis veces por semana.

Los investigadores consideraron que casi un tercio (32 %) era “suficientemente activo”, con un 24 % que cumplía con las pautas de actividad aeróbica y un 8 % las excedía.

Durante el período de seguimiento de 9,6 años, hubo 28.477 muertes.

El estudio encontró que los adultos que reportaron hacer levantamiento de pesas tenían un 9% menos de “riesgo de mortalidad por todas las causas”. Se hizo una observación similar para las muertes por **enfermedades cardíacas**, pero no se encontró ningún vínculo entre el entrenamiento con pesas y las muertes por cáncer.

Se descubrió que aquellos que participaron en **levantamiento de pesas** «regular» tenían un riesgo de muerte 14% menor. Aquellos que cumplieron con los niveles de actividad aeróbica tenían un 32% menos de riesgo de muerte prematura.

Se descubrió que los adultos que informaron cumplir con las pautas de actividad aeróbica y levantar pesas al menos una o dos veces por semana tenían un **riesgo de muerte prematura** entre un 41 % y un 47 % menor.

El estudio se centró solo en pesas, pero había otros tipos de ejercicios de fortalecimiento muscular, dijeron los investigadores, como **flexiones (flexiones), sentadillas, pilates, saltos y burpees**.

El uso de pesas puede hacer que un cuerpo sea más delgado: la masa magra total se asocia de forma independiente con un menor riesgo de muerte prematura, explicaron los investigadores. Y si se hace en un gimnasio, también podría ser muy sociable, otro factor asociado con una **vida más larga y saludable**.

“Nuestro hallazgo de que el riesgo de mortalidad parecía ser más bajo para aquellos que participaron en ambos tipos de ejercicio brinda un fuerte respaldo a

las recomendaciones actuales para participar en **actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular**", escribieron los autores. "Los adultos mayores probablemente se beneficiarían al agregar ejercicios de levantamiento de pesas a sus rutinas de actividad física", concluyeron.

Fuente: The Guardian

Fuente: [El Ciudadano](#)