

El ejercicio puede mantener activas a las personas mayores obesas

Un estudio vincula la actividad física con la capacidad de realizar las tareas cotidianas

MIÉRCOLES, 5 de julio de 2017 (HealthDay News) -- El ejercicio podría mejorar la vida cotidiana incluso para las personas mayores gravemente obesas, sugiere un nuevo estudio.

Las personas mayores obesas pueden perder la capacidad de caminar distancias cortas (lo que se considera un trastorno grave de la movilidad) y realizar las tareas cotidianas. La obesidad extrema, en particular, podría amenazar la independencia de una persona, señalan los investigadores.

"Tener un trastorno grave de la movilidad puede de verdad afectar a la calidad de vida y la independencia de las personas mayores, pero mostramos que el ejercicio moderado era una forma segura y efectiva de reducir ese riesgo incluso en las personas gravemente obesas", apuntó el autor líder, Stephen Kritchevsky.

Kritchevsky es director del Centro de Envejecimiento Sano y Prevención del Alzheimer Sticht en el Centro Médico Bautista Wake-Forest en Winston Salem, Carolina del Norte.

El estudio incluyó a más de 1,600 hombres y mujeres de 70 a 89 años de edad que eran inactivos. Se les asignó al azar a un programa de ejercicio de intensidad moderada o a un programa de educación en salud.

El programa de ejercicio se enfocó en caminar, y en entrenamiento de fuerza, de equilibrio y de flexibilidad. El objetivo: caminar a un paso moderado durante 30 minutos y realizar 10 minutos de entrenamiento de fuerza con pesas en los tobillos y 10 minutos de entrenamiento de equilibrio en una sesión.

Los participantes realizaron dos sesiones de entrenamiento por semana y actividades en casa entre tres y cuatro veces por semana durante el estudio de dos años.

En comparación con los del grupo de la educación, los que hicieron ejercicio redujeron el riesgo de discapacidad importante en la movilidad.

La mayor reducción en el riesgo, de un 31 por ciento, se observó en los participantes con obesidad extrema, según el estudio.

"La incapacidad de caminar un cuarto de milla (casi medio kilómetro) es un indicador de las actividades diarias comunes, como la incapacidad de caminar una manzana en el barrio o de caminar varias manzanas para ir a una tienda", explicó Kritchevsky en un comunicado de prensa del centro médico.

Casi 13 millones de adultos de a partir de 65 años en Estados Unidos son obesos, según las notas de respaldo del estudio.

Los hallazgos fueron publicados en la edición de julio de la revista Obesity.

Artículo por HealthDay, traducido por HolaDoctor. Robert Preidt

FUENTE: Wake Forest Baptist Medical Center, news release, June 27, 2017