

IMPACTO DE LA FUERZA MUSCULAR EN LAS ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES



Las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. Estas condiciones incluyen cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Muchas otras condiciones importantes también se consideran enfermedades no transmisibles, incluyendo lesiones y trastornos de salud mental. **(Organización Panamericana de la Salud, 2020)**

Son muchos los estudios que han demostrado la fuerte evidencia de los efectos positivos de las actividades de fortalecimiento muscular en la rutina de ejercicios. Recientemente se han publicado los resultados de un metaanálisis (Momma , Kawakami , & Honda , 2022) cuyo objetivo fue cuantificar las asociaciones entre las actividades de fortalecimiento muscular y el riesgo de enfermedades no transmisibles y mortalidad en adultos independientemente de las actividades aeróbicas.

Los resultados mostraron que las actividades de fortalecimiento muscular se asociaron con un riesgo 10-17% menor de mortalidad por cualquier causa, enfermedad cardiovascular (ECV), cáncer en conjunto, diabetes y cáncer de pulmón. No se encontró asociación entre las actividades de fortalecimiento muscular y el riesgo de algunos cánceres específicos (**cánceres de colon, riñón, vejiga y páncreas**). Las actividades combinadas de fortalecimiento muscular y aeróbicas (**frente a ninguna**) se asociaron con un menor riesgo de todas las causas, enfermedades cardiovasculares y mortalidad total por cáncer.

Los autores concluyeron que las actividades de fortalecimiento muscular se asociaron inversamente con el riesgo de mortalidad por todas las causas y las principales enfermedades no transmisibles, incluidas las ECV, el cáncer total, la diabetes y el cáncer de pulmón.

El tejido muscular esquelético es el eje de nuestra salud. Mantener un tejido muscular activo, conservando el tamaño global y la fuerza, debe ser sin duda el primer objetivo en la asociación ejercicio-salud. De esta manera el entrenamiento de fuerza en sus más diversas manifestaciones es la modalidad de ejercicio más recomendada cuando hablamos de salud, especialmente cuando la edad avanza. (Chicharro, 2022)

Sergio Alejandro Quijano Duarte
Fisioterapeuta
Especialista en Entrenamiento Deportivo
Magíster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Docente programa de Fisioterapia sede Neiva

Chicharro, L. (8 de Marzo de 2022). <https://www.fisiologiadelejercicio.com>. Obtenido de <https://www.fisiologiadelejercicio.com/entrenar-fuerza-se-asocia-a-menor-mortalidad-y-menor-riesgo-de-padecer-enfermedades-cronicas-no-transmisibles/>

Momma, H., Kawakami, R., & Honda, T. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 755-763.

Organización Panamericana de la Salud. (2020). <https://www.paho.org/>. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>