

FUERZA ES LA NUEVA LONGEVIDAD

MÚSCULO Y LONGEVIDAD

La fuerza muscular es uno de los indicadores más sólidos de un envejecimiento saludable.

Desempeña un papel fundamental en la regulación de los niveles de azúcar en sangre, la estabilidad articular, la salud ósea, la movilidad y el mantenimiento de la independencia a medida que envejecemos. Dado que la masa muscular disminuye naturalmente con el paso del tiempo, es importante trabajar y fortalecer los músculos de manera activa a lo largo de la vida.

El entrenamiento de resistencia —que abarca cualquier actividad en la que los músculos trabajan contra una carga o resistencia— puede ayudar a retrasar, prevenir e incluso revertir la pérdida de masa muscular asociada a la edad. Las investigaciones demuestran que las actividades de fortalecimiento muscular pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Es posible obtener beneficios significativos para la salud dedicando tan solo entre **30 y 60 minutos semanales al entrenamiento de fuerza**.

El entrenamiento de fuerza funciona generando pequeñas tensiones en las fibras musculares, lo que estimula al organismo a repararlas y reconstruirlas con mayor fortaleza. Con el tiempo, esto se traduce en un aumento de la fuerza, una mejora del equilibrio y de la salud metabólica, así como en una mayor capacidad para afrontar las actividades cotidianas. Asimismo, unos músculos más fuertes favorecen una buena postura, ayudan a aliviar el dolor de espalda y protegen las articulaciones al mejorar la movilidad y la estabilidad general.

UNOS MÚSCULOS FUERTES FAVORECEN EL MOVIMIENTO SALUDABLE, LA POSTURA Y EL FUNCIONAMIENTO DE LAS ARTICULACIONES.

No necesitas pesas pesadas para empezar. Algunas opciones accesibles son:

- Sentadillas desde una silla
- Flexiones contra la pared
- Subidas al escalón
- Puentes de glúteos
- Remos con banda de resistencia
- Resistance band rows

La clave es la constancia y la progresión gradual: aumentar ligeramente la dificultad, la duración o el número de repeticiones con el paso del tiempo.

Momma, H., Kawakami, R., Honda, T., & Sawada, S. S. (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*, 56(13). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>