

El músculo: órgano clave para una buena longevidad

El músculo, considerado un órgano endocrino, es fundamental para una longevidad saludable. A partir de los 60 años, una persona sedentaria puede haber perdido hasta un 20 % de su masa muscular; a los 80 años, esta pérdida puede llegar al 40 %. Este proceso se conoce técnicamente como **sarcopenia**. A ello se suma otro aspecto igualmente importante: la pérdida de masa ósea, conocida como **osteopenia**, la cual está relacionada con la calidad y mineralización de los huesos.

Además, existen diversas patologías que pueden empeorar aún más la calidad de vida.

Uno de los factores protectores más importantes para una vida activa, independiente y saludable es la **actividad física**, especialmente el **entrenamiento de la fuerza** en todas sus formas de expresión. En particular, el desarrollo de la **fuerza máxima**, mediante implementos y metodologías adecuadas a cada condición física individual. Esto se conoce como **control de carga de entrenamiento**, ya que permite aplicar estímulos óptimos en cuanto a volumen e intensidad.

Tanto el músculo como el hueso se adaptan a las distintas cargas, las cuales pueden ser monitoreadas a través de **indicadores objetivos**, utilizando métodos directos (de laboratorio) o indirectos (de campo).

Sin una evaluación adecuada, no es posible entrenar en las zonas específicas para tu condición de salud, tampoco saber si estás progresando en la dirección correcta. Por eso, se recomienda realizar **evaluaciones de diagnóstico y control cada dos meses**.

*¿Sabes cuánta **masa muscular** tienes y cuánta deberías tener?*

*¿Conoces tu **porcentaje de masa grasa** ideal?*

*¿Tienes información sobre el estado de **mineralización o densidad** de tus huesos?*

*¿Qué **entrenamiento es el más adecuado** a tu condición?*

Responder estas preguntas es esencial para **prescribir ejercicios y diseñar planes de entrenamiento con objetivos claros y medibles**.

El entrenamiento de la fuerza debe mantenerse durante **todo el ciclo vital**, ya que al llegar a la edad madura con indicadores óptimos, contruidos de manera sistemática a lo largo del tiempo, facilita un envejecimiento saludable. Aunque muchas personas comienzan a notar los efectos del sedentarismo y la pérdida de fuerza en edades avanzadas —ya sea por desuso, sobre uso, traumatismos o enfermedades—, es posible mejorar su condición si cuentan con más tiempo acumulado de entrenamiento previo.

Las **mujeres a partir de los 40 años** aproximadamente entran en periodos de cambios hormonales como perimenopausia y menopausia, haciendo que la musculatura y densidad ósea comience a disminuir de forma acelerada, en el caso de **los hombres entran a la fase de andropausia o hipogonadismo** con disminución de producción de la testosterona (hormona sexual). El entrenamiento de fuerza permite que la pérdida de testosterona en hombres y mujeres sea menos pronunciada.

Asesórate con expertos, tanto en el entrenamiento infantil como en cada etapa del ciclo vital.

Estudios actualizados indican que los **beneficios del entrenamiento de la fuerza y la cantidad de músculo** son fundamentales para el bienestar físico y mental de las personas (proteína Klotho: demencia y Alzheimer)

<https://agris.fao.org/search/en/providers/125048/records/67488b5c6b7cc10eeb5acc53> ; <https://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/10715>

El entrenamiento de **halterofilia** (levantamiento de pesas) o de **fisicoculturismo** son actividades específicas con objetivos definidos, y no son parte de esta reflexión o discusión, si bien aportan elementos metodológicos que cada entrenador puede utilizar en el entrenamiento de Fitness o Wellnes.

Evaluación Integral: ÍNDICE DE VITALIDAD o “IV”, permite conocer tu estado físico actual y generar un itinerario planificado para comparar optimizar indicadores en el paso del tiempo.

Agenda tu hora de evaluación WhatsApp +569 9824 7003

Exercise for Aging Adults; Journal Geriatric Physical Therapy; Journal of Physical Medicine Rehabilitation Studies & reports; Academic Journal of Sport Science & Medicine; American College of Sports Medicine

