

## L'activitat física reforça els músculs i el ossos

L'activitat física disminueix el risc de fissura òssia, concretament de fractura de cap del fèmur. Això vol dir que com més activa és una persona menys risc té de patir una fissura òssia.

Sembla que l'activitat física actua en dos àmbits diferents de la prevenció: d'una banda, millora el metabolisme de l'os, i n'evita el deteriorament, i de l'altra disminueix el risc de caigudes, ja que millora la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.

L'efecte de l'activitat física sobre el metabolisme de l'os es reflecteix en un augment de la densitat mineral de l'os, o bé en un alentiment de la disminució que es produeix amb l'envelliment. D'aquesta manera, el risc d'osteoporosi és menor.

### Quina dosi d'activitat física es requereix?

Els estudis indiquen que cal fer activitats aeròbiques en què suportem el nostre pes de tres a cinc dies a la setmana (per exemple classes d'aeròbic, caminar ràpid o córrer, etc.) i fer exercicis per enfortir la musculatura de dos a tres cops per setmana a intensitat moderada.

Encara que no hi ha una recomanació fixa sobre el temps que s'ha de dedicar a aquests exercicis, es considera que els exercicis s'han de repetir fins que es te la sensació de fatiga (com si no es pogués fer una nova repetició del mateix exercici). A mesura que es progressa, es pot augmentar el nombre de repeticions d'un exercici.

Els exercicis per enfortir la musculatura han d'implicar grans grups de músculs: les cames, malucs, l'esquena, el pit, els abdominals, les

espatlles i els braços. Es poden realitzar amb manuelles, bandes de resistència, màquines de resistència o amb el propi cos.

### Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Per exemple, fent escalada 1 dia a la setmana i exercicis de força amb el propi pes (flexions de braços, abdominals, etc.) dos dies a la setmana.

### Quins riscos hi ha?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. La progressió per enfortir la musculatura i els ossos ha de ser gradual. Al principi els exercicis s'han de fer un cop per setmana a un nivell baix o moderat. A mesura que es millori, s'augmentarà el nombre de dies que es realitza l'activitat fins a dos i després fins a tres. La intensitat inicial de l'exercici ha de ser lleugera, i a poc a poc progressarem a moderada i intensa.

