

La inactividad favorece las fracturas en los hombres

NICHOLAS BAKALAR (NYT) 24/07/2007 EL PAIS

Los hombres sedentarios podrían tener un riesgo considerablemente mayor de experimentar roturas de huesos de todo tipo, y en especial fracturas de cadera, de acuerdo con un nuevo estudio sueco. Incluso después de tener en cuenta la salud y las variables de conducta, informan los investigadores, las probabilidades de que los hombres sedentarios experimentasen una fractura de huesos se multiplicaban por 1,5, y en el caso de las fracturas de cadera por 2,5.

Aunque no están seguros del mecanismo, los autores conjeturan que el ejercicio puede servir para aumentar la fuerza del esqueleto y la masa muscular, y para mejorar el equilibrio. Los hombres activos del estudio hacían tres o más horas de actividad física intensa a la semana.

Los investigadores evaluaron los historiales sanitarios de 2.205 hombres que tenían entre 49 y 51 años cuando comenzó el estudio, y efectuaron un seguimiento durante 35 años, durante los cuales 482 de ellos experimentaron al menos una fractura. A los sujetos se les entrevistó y examinó de nuevo a los 60, 70, 77 y 82 años. Al final del periodo de seguimiento (el pasado 31 de diciembre), 896 de los hombres seguían vivos. El estudio se publicó en la edición de junio de la revista *PLoS Medicine*.

En cada una de las cinco entrevistas, los científicos hicieron las mismas preguntas acerca de si veían televisión y cine, realizaban otras actividades sedentarias, caminaban o montaban en bicicleta por placer y realizaban deportes. También efectuaron pruebas físicas y realizaron biopsias de músculo para medir la aptitud física, confirmando que los hombres que declaraban hacer más ejercicio estaban de hecho en mejor estado físico. Los investigadores descubrieron que los hombres que mantenían el grado más elevado de actividad tenían menos fracturas, y que aquéllos con niveles más bajos eran los que más roturas sufrían. La relación se mantenía en todas las fracturas, pero era especialmente fuerte en las de cadera. Además, los hombres que aumentaban su grado de ejercicio experimentaban un descenso comparable en el número de fracturas.