

# El ejercicio no desgasta las rodillas pero tampoco las protege de la artrosis

---

- La actividad física no aumenta ni disminuye el riesgo de desarrollar artrosis
- 

Actualizado lunes 05/02/2007 16:25 (CET)

ISABEL ESPIÑO (elmundo.es)

MADRID.- El ejercicio no tiene ningún efecto sobre la artrosis de rodilla. De acuerdo con estudio que ha seguido a más de un millar de cincuentones durante casi una década, la actividad física no influye en las probabilidades de desarrollar esta enfermedad degenerativa. El trabajo, publicado ese mes en la revista '[Arthritis Care & Research](#)', echa por tierra la creencia de que la actividad física puede prevenir la artrosis de rodilla, caracterizada por el desgaste del cartílago. El ejercicio [suele 'recetarse'](#) a pacientes que han desarrollado artrosis y algunos estudios indicaban que [también podría proteger](#) contra esta enfermedad. En teoría, una carga dinámica frecuente sobre la articulación (como la que ejerce la actividad física) tiene un efecto 'alimentador' sobre el cartílago, que se vuelve más grueso. De todos modos, los autores son optimistas, pues su trabajo también **descarta que el ejercicio en edades avanzadas sea perjudicial para la articulación, independientemente de la cantidad** (ni siquiera los que caminan hasta 15 km semanales) **o intensidad** (ejercitarse hasta 'sudar la camiseta'), o de si el deportista tiene sobrepeso o es obeso. Los kilos de más sí aumentan las probabilidades de desarrollar artrosis, así que algunos pensaban que hacer deporte en estas condiciones también podría resultar perjudicial.

## Resultados alentadores

La editorialista, la reumatóloga Marian A. Minor, de la Universidad de Misuri (EEUU), califica estos resultados de "alentadores", pues "avalan las actuales recomendaciones de salud pública de que todos los adultos realicen **al menos media hora de actividad física** moderada la mayoría de los días de la semana".

Los autores han llegado a esta conclusión tras revisar los datos de casi 1.300 personas que participaban en un gran seguimiento. Los individuos, que inicialmente tenían unos 53 años, se sometieron a una radiografía al comienzo del trabajo y nueve años después.

Previamente, también habían rellenado un cuestionario acerca de su actividad física.

A través de los resultados de las radiografías y de un cuestionario sobre sus síntomas, los autores detectaron que **la artrosis se**

**producía en el 9,5% de los casos**, sin ninguna diferencia según los niveles de actividad física. Tanto en el grupo de los que no caminaban como entre aquellos que recorrían semanalmente menos de 10 km, el 9% de los participantes desarrollaron artrosis, mientras que el 10% de los que recorrían una distancia superior tuvo el problema articular. Las diferencias entre ambos grupos no fueron estadísticamente significativas.

Entre los que tenían un índice de masa corporal superior a la media, aumentaba la incidencia del trastorno, pero se mantenía similar independientemente de las distancias recorridas (13%, 15% y 13%, respectivamente). En definitiva, "**la actividad física puede hacerse con seguridad**, sin preocuparse de que la persona desarrolle artrosis de rodilla como consecuencia" de ello, resumen los investigadores.

---