Perlas

DMO no afectada por entrenamiento de resistencia en mujeres premenopáusicas

Examinan el efecto de un entrenamiento de fuerza de nueve meses en la densidad mineral ósea en mujeres premenopáusicas.

Fuente: **Joint Bone Spine** ***2009; Advance online publication***

MedWire News: un estudio sugiere que el entrenamiento de fuerza a lo largo de nueve meses no da lugar a cambios significativos en la densidad mineral ósea (DMO) corporal total o regional en las mujeres premenopáusicas.

"Los estudios previos han mostrado efectos inconstantes del entrenamiento de resistencia en la DMO en las mujeres premenopáusicas", comentan Jasvinder Singh (Minneapolis VA Medical Center, Minnesota, EE.UU.) y colaboradores.

En total, 54 mujeres premenopáusicas de 30 a 50 años de edad fueron designadas al azar para realizar entrenamiento supervisado de fuerza dos veces por semana (50 minutos por sesión) durante 15 semanas seguidas de 24 semanas de entrenamiento sin supervisión o asignadas a un grupo sin intervención (grupo control).

Los investigadores hallaron que en la base, ambos grupos tenían una DMO similar, pero el grupo con tratamiento tenía menor peso corporal (-7.1 kg), y mayores energía (+259 kJ/día) e ingesta de calcio (+232 mg/día) en la base.

"Nuestros resultados no mostraron un efecto significativo del entrenamiento de fuerza en la DMO total corporal o regional", dijeron Singh y colaboradores.

A pesar de no haber diferencias significativas entre los grupos, el de intervención sí tuvo un aumento significativo de la DMO de columna con respecto a la base (+2.2 por ciento), mientras que el grupo control no tuvo cambio.

"Si cambios geométricos óseos evaluados con las nuevas tecnologías muestran que estos pequeños y no significativos aumentos de la DMO se traducen en grandes aumentos en la fuerza ósea, el entrenamiento de fuerza podría convertirse en una intervención rentable para aumentar la DMO y prevenir la osteoporosis", concluye el equipo investigador.