

El efecto de un programa de ejercicio en tierra versus ejercicio en agua sobre la densidad mineral ósea (DMO) y su función física en mujeres posmenopáusicas con osteoporosis: un estudio controlado randomizado

Ortop Traumatol Rehabil. 2014 Jul 3;16(3):319-25. doi: 10.5604/15093492.1112533.

MURTEZANI A, NEVZATI A, IBRAIMI Z, SLLAMNIKU S, MEKA VS, ABAZI N

La osteoporosis es un trastorno esquelético progresivo multifactorial caracterizado por una masa ósea reducida. El ejercicio es ampliamente recomendado para reducir la osteoporosis, las caídas y las fracturas relacionadas con fragilidad. El propósito de este estudio fue investigar los efectos del ejercicio en tierra (ET) y el ejercicio acuático (EA) sobre la densidad mineral ósea (DMO) y la función física.

Cincuenta y ocho mujeres posmenopáusicas, entre 50 y 70 años, con diagnóstico de osteoporosis según medidas de la DMO, participaron en este estudio. Los sujetos fueron asignados al azar al grupo de intervención (grupo ET) o el grupo de control (grupo EA). La función física y la DMO fueron evaluadas en todos los sujetos de ambos grupos antes y después de 10 meses de la intervención. Se midieron la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio, el tiempo de andar y el dolor para evaluar la función física. La densidad mineral

ósea en la columna lumbar fue medida por absorciometría de energía dual de rayos X (DEXA).

No hubo diferencias significativas entre los dos grupos en los datos antropométricos de referencia.

Los dos grupos fueron similares en cuanto a edad, peso, talla e índice de masa corporal ($p > 0.05$). Después del programa de ejercicios, la fuerza muscular, la flexibilidad, el tiempo de marcha, el dolor y la densidad ósea ($p < 0.001$) mejoraron significativamente con la ET en comparación con EA. No hubo diferencia significativa entre los dos grupos con respecto al saldo a 10 meses de seguimiento. Se concluye que mejoras significativas en la función física y la DMO sugieren que ET es una posible alternativa para las mujeres posmenopáusicas con osteoporosis.