



# Esa curiosa calidad llamada **FUERZA**

La actividad física regular, sobre todo de carácter cardio-respiratorio de baja intensidad, ha sido señalada en muchas ocasiones como el paradigma de ejercicio saludable, recomendable para todo tipo de población y universalmente utilizado en el mundo de la medicina.

**CLARAMENTE**, el fitness cardiorespiratorio (CRF) tiene una relación inversamente proporcional a la mortalidad a mayor CRF, menor mortalidad, tanto en población general como en obesos (Lee et al., 2010). De hecho, el tener altos niveles de inactividad o muy bajo acondicionamiento CRF, tienen el mismo efecto a nivel de salud y mortalidad que la obesidad y el sobrepeso (Blair & Brodney, 1999), proponiéndose recientemente que el nivel de CRF sea considerado un nuevo "signo vital", dada su importancia (Després, 2016).

Partiendo de esta base, en la última década la capacidad física representada por la Fuerza, ha cobrado cada vez más importancia tanto desde el punto de vista clínico, como del entrenamiento. Se propone como un nuevo pilar de la salud integral del individuo, así como del rendimiento en la mayor parte de actividades deportivas. Como siempre ha sido relacionada con el ámbito exclusivo o de la hipertrofia muscular, o del rendimiento deportivo, nos gustaría señalar algunas curiosidades al respecto de la misma, que puedan ayudar tanto a profesionales de la salud como a entrenadores a verla desde una nueva perspectiva.

## Curiosidades sobre el entrenamiento de la fuerza

El primer punto a señalar, se trata de dar a conocer un dato de lo más relevante, y es que, tras el seguimiento durante casi 20 años de cerca de 9.000 per-



sonas de edades comprendidas entre los 20 y los 80 años, los niveles de fuerza (medidos mediante 1RM en press de banca y prensa de piernas), están inversamente relacionados con todas las causas de mortalidad y el cáncer en varones, incluso después de ajustar las estadísticas por el nivel CRF y otros factores de mortalidad como el tabaquismo, edad, IMC, consumo de alcohol, etc. (Ruiz et al., 2008).

Continuando con nuestro pequeño baúl de curiosidades “fortachonas”, cambiamos de población, y nos centramos en las mujeres, junto con otra enfermedad crónica de las que mayor incidencia está teniendo en el mundo occidentalizado: la diabetes tipo 2. Pues muy recientemente, tras el seguimiento de más de 35.000 mujeres durante más de 10 años, se ha llegado a la conclusión que aquellas que realizaron algún tipo de entrenamiento de fuerza, presentan un 30% menos de riesgo de padecer dicha enfermedad, quitando factores que pueden influir como el tiempo de otro tipo de entrenamientos, tabaquismo, tipo de dieta, etc. (Shiroma et al., 2017).

Para la pérdida de grasa corporal, el ejercicio cardiovascular de larga duración y baja-moderada intensidad, ha sido durante mucho tiempo la recomendación genérica por casi cualquier organización médica internacional, hasta la irrupción en los últimos años de otro tipo de métodos (como el HIIT, los ayunos intermitentes, las dietas cetogénicas, los circuitos de alta intensidad, y combinaciones de los mismos). Lo que resulta curioso, es que el entrenamiento de fuerza máxima, incluso el de pocas repeticiones, cuando se realiza con consistencia (3 sesiones semanales), puede provocar mejoras en la composición corporal de deportistas de alto rendimiento (Coyle et al., 2017).

Uno podría pensar que esta situación solo se da en deportistas de alto rendimiento (en este caso eran surfistas), y sin embargo, tenemos evidencias sólidas ya de que incluso en pacientes que se

hayen en tratamiento para superar un cáncer, el entrenamiento de fuerza, aparte de mejorar la funcionalidad de estos pacientes, tiene un efecto potente en mejorar la masa muscular y en disminuir la masa grasa (Padilha et al., 2017).

Así que tras todas estas curiosidades, no podíamos terminar este artículo sin una recomendación sencilla: “Que la fuerza te acompañe”.

### Bibliografía

- Blair, S. N., & Brodney, S. (1999). Effects of physical inactivity and obesity on morbidity and mortality: current evidence and research issues. *Medicine and science in sports and exercise*, 31, S646-S662.
- Coyle, J. O., Tran, T. T., Secomb, J. L., Lundgren, L. E., Farley, O. R., Newton, R. U., & Sheppard, J. M. (2017). Maximal Strength Training Improves Surfboard Sprint and Endurance Paddling Performance in Competitive and Recreational Surfers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 31(1), 244-253.
- Després, J. P. (2016). Physical activity, sedentary behaviours, and cardiovascular health: when will cardiorespiratory fitness become a vital sign?. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 505-513.
- Lee, D. C., Artero, E. G., Sui, X., & Blair, S. N. (2010). Review: Mortality trends in the general population: the importance of cardiorespiratory fitness. *Journal of Psychopharmacology*, 24(4\_suppl), 27-35.
- Padilha, C. S., Marinello, P. C., Galvão, D. A., Newton, R. U., Borges, F. H., Frajacomo, F., & Deminice, R. (2017). Evaluation of resistance training to improve muscular strength and body composition in cancer patients undergoing neoadjuvant and adjuvant therapy: a meta-analysis. *Journal of Cancer Survivorship*, 1-11.
- Ruiz, J. R., Sui, X., Lobelo, F., Morrow, J. R., Jackson, A. W., Sjöström, M., & Blair, S. N. (2008). Association between muscular strength and mortality in men: prospective cohort study. *Bmj*, 337, a439.
- Shiroma, E. J., Cook, N. R., Manson, J. E., Moorthy, M. V., Buring, J. E., Rimm, E. B., & Lee, I. M. (2016). Strength Training and the Risk of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease. *Medicine and science in sports and exercise*.



Iván Gonzalo Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Creador y CEO de Elements System®, Indoor Triathlon® y Heracles®.