



El ejercicio físico a cualquier edad en el Aula Abierta de AERGI.

La OMS recomienda, a todas las personas, hacer ejercicio físico, al menos entre 150 a 300 minutos semanales y la clave está en combinar ejercicio cardiovascular con actividades de fuerza.

El encuentro será el próximo lunes, día 8, a las 19:30 en la sede de AERGI y además podrá seguirse también de forma online a través de la página web de la asociación: www.aergi.es y en redes sociales.

La sociedad envejece a un ritmo frenético y, por ello, desde el Aula Abierta de AERGI vamos a hacer protagonista al ejercicio físico como arma eficaz que nos ayude a afrontar esa etapa de una forma más saludable y con vigor. Aitor Martín, fisioterapeuta y Máster en Neurociencias, impartirá la charla enfocada en el ejercicio físico a cualquier edad.

Una población muy envejecida

Aitor explica que *“actualmente la población alcanza una esperanza de vida muy alta y seguirá aumentando y lo hará cada vez más debido a los avances en medicina”*. Una vez pasados los 70 años, nuestra capacidad cardiovascular decae en más de un 21 % por década si hablamos de personas totalmente sanas. No hacer ejercicio, llevar una vida sedentaria y padecer enfermedades crónicas comunes como la insuficiencia cardíaca, la diabetes y la obesidad empeoran esta situación y por lo tanto nuestra calidad de vida. Es frecuente, en personas de más de 80 años que su función cardiovascular sea tan baja que les impida hacer actividades básicas de la vida diaria, como pasar la aspiradora o cocinar.

Caminar, subir escaleras tiene a esas edades un riesgo importante como consecuencia del deterioro del sistema musculoesquelético y de la función neurológica. A partir de los 30 años la masa muscular empieza a reducirse entre un 3 y un 8 % cada diez años y es, a partir de los 60 cuando empieza el declive total. Por ello vemos a muchas personas mayores con problemas para subir escaleras, levantar objetos. *“Cuanto más sedentaria sea nuestra vida, antes nos empezaremos a sentir con menos vitalidad”*, añade Aitor. De hecho, la OMS recomienda, a todas las personas, hacer ejercicio físico, al menos entre 150 a 300 minutos semanales y la clave está en combinar ejercicio cardiovascular con el entrenamiento de fuerza.

No solo andar, también hay que hacer pesas



El ejercicio físico debe acompañar a las personas durante toda la vida. Se ha demostrado que cuanto más se mantenga el ejercicio en el tiempo, más efectivo será para prevenir la aparición de enfermedades, teniendo influencia en la calidad de vida de las personas mayores.

Aitor Martín recomienda combinar entrenamiento de resistencia (aeróbico), de fuerza y de equilibrio. *“Hace unos años sería imposible pensar en una persona de 80 años realizando ejercicios ‘de gimnasio’ con unas mancuernas. Sin embargo, la ciencia actualmente avala ese tipo de intervención en las personas de edad avanzada, eso sí, siempre pautada y supervisada por personal especializado”.*

Empezar ya a hacer ejercicio

Aitor anima a que no dejemos pasar más tiempo y nos pongamos cuanto antes a realizar ejercicio. En cuanto a la actividad más recomendable, lo más importante es que se trata de una actividad que guste a la persona, ya que será lo que proporcionará una mayor adherencia. Existen muchas posibilidades para todo tipo de personas, y lo más indicado es ir probando hasta dar con la que más encaje a cada uno/a, además de dejarse asesorar por profesionales del sector.

Acerca de Aitor Martín

Aitor Martín es Fisioterapeuta y Máster en Neurociencias. Responsable de Aplicaciones Clínicas en Fesia Technology, Director Asistencial en Fesia Clinic, Profesor Asociado en el Departamento de Fisiología de la UPV/EHU e investigador predoctoral en el Departamento de Neurociencias de la UPV/EHU.

Charla: **EJERCICIO FÍSICO: ALIADO PARA UNA VISA SALUDABLE**

Día: Lunes, 8 de mayo

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERGI, Antxota Kalea, 2 (Lasarte-Oria) y en www.aergi.es

Contacto de prensa

Para ampliar información pueden dirigirse a: prensa@comunicamelo.es o al teléfono 609491422 (Martín).