

# sábado

Edición de hoy a cargo de **Sebastián A. Ríos** [www.lanacion.com/sabado](http://www.lanacion.com/sabado)  
 @LNsabado Facebook.com/lanacion LNsociedad@lanacion.com.ar



## SIGNOS VITALES

# 47%

### Equilibrio

Ese porcentaje cambiaría de trabajo en pos de un mejor balance entre vida laboral y personal, según Adecco

**PIONEROS DEL PICANTE.** Revolucionaron (y triunfaron en) Palermo con sus curries – por **Rodolfo Reich**. Página 4

**¿ADIÓS AL ALL INCLUSIVE?** Es incompatible con la ética ambiental de los millennials – por **Laura Cedeira**. Página 5

**ANITA ESPASANDIN.** “Los dos pudimos hallar un lugar de refugio en el otro” – por **Gabriela Picasso**. Página 12



### Fuerza +60

Eduardo (76) con su entrenador personal en el gimnasio Open Park, de Palermo; Cristina Bayley (65), por hacer pesas después de su rutina de kickboxing



FABIÁN MALAVOLTA Y NYT

## CONSTRUIR LONGEVIDAD

*La generación silver copa los gimnasios*

En los +60 el entrenamiento de fuerza es clave para mantener la masa muscular y así preservar la autonomía, evitando accidentes y afecciones propias de esa etapa de la vida

Texto Vivian Urfeig



Sala de musculación en el gimnasio Greysteel Strength and Conditioning, en Detroit, Estados Unidos, en donde buena parte de su concurrencia tiene entre 80 y 90 años

## NOTA DE TAPA

# FORTALEZA +60

## La generación silver se gana un lugar protagónico en el gimnasio

Constituye la franja etaria de mayor crecimiento en las salas de entrenamiento de fuerza, alentada por las recomendaciones médicas que advierten que mantener la masa muscular es sinónimo de calidad de vida y autonomía

Texto Vivian Urfeig / Fotos Fabián Malavolta y NYT

Con 76 años y un stent, Eduardo va tres veces por semana al gimnasio. Exrugbier, ahora prefiere deportes recreativos, siempre con amigos, como el paddle o el fútbol. "Me propuse el objetivo de estar siempre en movimiento", dice inclinado en la camilla de isquiotibiales del gimnasio Open Park, de Palermo. Empezó hace seis meses con diez kilos y ahora ya levanta 35. "El trabajo progresivo de fuerza es el motor vital del cuerpo: evita que avancen patologías", recuerda Luis Goyanes, el profesor que diseña la rutina de Eduardo a la medida de sus necesidades.

Es que ganar masa muscular levantando peso funciona como la vitamina para fortalecer los huesos, mitigar lesiones por caídas y proteger el sistema óseo en hombres y

mujeres +60. Cada vez son más las personas de la llamada "generación silver" que incorporan ejercicios de fuerza para conservar masa muscular, prevenir caídas y sostener la autonomía. El resultado es que el gimnasio está dejando de ser un espacio asociado exclusivamente a la estética y se convierte en una herramienta para vivir más mejor.

Así lo demuestran los resultados de una encuesta realizada este año en 231 gimnasios: el 80,9% de estos centros de entrenamiento indica que la participación del segmento silver aumentó considerablemente en los últimos 10 años. Realizado por Mercado Fitness —la comunidad de emprendedores y profesionales del fitness de Hispanoamérica—, el relevamiento destaca que la longevidad saludable pasó a ocupar el centro de las conversaciones. Hoy, los especialistas coinciden en afirmar que, al

tiempo que disminuyen las tasas de natalidad, las personas viven más y el segmento +60 gana protagonismo en el gimnasio.

"Noto mejoras en lo cotidiano: cuando me agacho para buscar cosas del piso, me levanto sin dolor. Es que no se trata de cuánto peso levanto sino de hacer bien los ejercicios, cuidar la postura y trabajar todos los grupos musculares", cuenta Jorge Scheinefeld, ingeniero de 70 años, que volvió a pisar un gimnasio después de décadas. "Toda la vida me la pasé en oficinas, sentado. No me daban los tiempos. Ir a entrenar lo veía como una misión titánica", describe en las instalaciones de Open Park. "Ahora tengo mejor estabilidad y encontré puntos de apoyo", agrega Jorge, que dos veces por semana se sube 40 minutos a la cinta, actividad aeróbica que complementa

con sus ejercicios de fuerza de piernas, espalda y brazos.

### Cambio de paradigma

"El auge de los mayores de 60 en los gimnasios expresa un cambio de paradigma. Si durante décadas el ejercicio estuvo asociado a la estética, hoy se entiende como una herramienta para construir longevidad con calidad. Las personas entrenan para preservar fuerza, equilibrio, autonomía y libertad de elección durante más años. Así, el cuerpo deja de ser un proyecto de imagen para convertirse en un proyecto de futuro. Antes entrenábamos para llegar al verano, hoy cada vez más personas entrenan para llegar bien a los 90", destaca Mariela Mociulsky, CEO y fundadora de la consultora de tendencias de mercado Trendsity.

"Tengo nietos mellizos de tres años que cuido varias veces por se-

mana. Eso implica levantarlos, buscar juguetes debajo de los muebles, bañarlos, llevarlos a la plaza. Para eso tengo que estar entrenada", dice Beatriz Castillo, ex docente de 65 años, para quien la aplicación práctica del fortalecimiento óseo y muscular es una necesidad cotidiana. Ella forma parte del estudio que indica que el 72% de los encuestados de 55 a 65 años realiza actividad física al menos una vez por semana. Y del 21% que busca levantar peso para controlar dolores articulares y contracturas musculares.

El informe de Trendsity y QuestionPro realizado a nivel nacional sugiere que el gimnasio "se transforma en algo más que un espacio para ejercitar el cuerpo: se vuelve un ámbito de prevención, sociabilidad y construcción de confianza. La longevidad contemporánea ya no se piensa únicamente en términos



Jorge Scheinefeld (70) volvió al gimnasio tras muchos años de ausencia



Sandy Hupp, de 71, en plena sesión de levantamiento de peso

de vivir más, sino de conservar durante más tiempo la capacidad de decidir, moverse y disfrutar”.

#### Sin atajos

Las exigencias de fuerza de cada persona son distintas: algunos necesitan subir bidones de agua por escaleras. Otros, cambiar muebles, cargar las compras o acomodar los platos en alacenas altas o bajas. Así empiezan a encenderse las alarmas de cuándo es el momento para incorporar el entrenamiento de fuerza a la rutina. “Darse cuenta ayuda a evitar la adaptación de la vida cotidiana en función de la pérdida de fuerza”, advierte Donald Dengel, profesor de fisiología del ejercicio en la Universidad de Minnesota, en una entrevista en *The New York Times*.

“Como el hueso y el músculo son tejidos que dialogan con todo el organismo, su pérdida es mucho más que una cuestión estética o de rendimiento: es una catástrofe para la salud”, alerta Ezequiel Arrieta en su libro *Lo que el cuerpo sabe* (Editorial El gato y la caja). Allí el médico y doctor en Ciencias Biológicas por la Universidad Nacional de Córdoba recomienda mantener la vitalidad de los músculos y la densidad del hueso como requerimientos fisiológicos básicos para vivir en forma autónoma a lo largo del tiempo.

“Después de los 30 años comenzamos a perder masa muscular y ósea de manera progresiva, pero ese proceso se puede enlentecer, frenar y hasta revertir. Y para eso no hay atajos: hay que entrenar la fuerza. Incluso a edades muy avanzadas, en situaciones de fragilidad o con múltiples enfermedades crónicas es posible obtener grandes beneficios si se sigue un entrenamiento adaptado”, destaca el autor. Y subraya: “Lo valioso no es cuánto peso se levanta, sino qué tanto se adapta el cuerpo al desafío que le proponemos”.

Desde que María Gabriela B., editora literaria de 64 años, sigue la rutina de RPG (Reeducación Postural Global) indicada por su kinesiólogo, las contracturas cer-

vicales cedieron. “Complemento con levantamiento de mancuernas y máquinas en el gimnasio. Cada mes aumento cinco kilos de carga. Mi espalda ahora está más fuerte y alineada”, asegura.

Arrieta explica: “El tejido muscular es el órgano secretor de hormonas más grande de todos. Si hacer ejercicio es una sinfonía hormonal, entonces la inactividad física es un silencio bioquímico. Cuando el cuerpo deja de moverse, no solo se apagan los músculos, se desorganiza todo el organismo”, escribe en *Lo que el cuerpo sabe*. Y es contundente con respecto al sedentarismo: “Con solo veinte días de reposo absoluto el cuerpo pierde tanta función como si hubiera envejecido treinta años”, dispara. Entre las sugerencias para mantener la fuerza, el autor y divulgador apunta que, con apenas dos sesiones por semana, de entre 45 y 60 minutos, bien orientadas y sostenidas en el tiempo, el cuerpo ya recibe el estímulo necesario para conservar e incluso aumentar la masa muscular, fortalecer los huesos y mejorar la capacidad funcional.

#### Preservar capacidades

Desde la fundación Azkina, especializada en rehabilitación con mirada integral, señalan que los programas que implementan en la institución tienden a conservar capacidades esenciales para la vida cotidiana: levantarse de una silla, subir escaleras, reaccionar ante un tropiezo, cargar las compras o seguir disfrutando una vida activa e independiente.

“El entrenamiento de fuerza es una de las intervenciones con mayor impacto porque permite preservar la masa muscular, la potencia y el equilibrio, tres capacidades directamente relacionadas con la autonomía, la movilidad y la prevención de la fragilidad”, considera Victoria Casals, gerente general de la institución de Chacarita. Allí los programas personalizados y progresivos de prevención de caídas

### NÚMEROS

**80,9%**

Este porcentaje de gimnasios observa un aumento de concurrencia de la generación silver

**72%**

de los personas de 60 años promedio hace actividad física al menos una vez por semana

desarrollado para +70 combinan terapia física, funcional, ocupacional, psicológica y nutricional.

“Con el envejecimiento aumenta el riesgo de desarrollar sarcopenia, un síndrome caracterizado por la pérdida progresiva de masa y fuerza muscular, asociado a un mayor riesgo de caídas, discapacidad, dependencia y hospitalizaciones. Se estima que afecta aproximadamente del 5 al 10% de la población general y que su prevalencia asciende a entre el 10 y el 40% en personas mayores de 55 años”, remarca Casals. Y sostiene: “No todos envejecemos igual ni respondemos de la misma manera al ejercicio. Lograr un envejecimiento saludable, que busque anticiparse a la enfermedad y preservar la funcionalidad a lo largo del tiempo, es clave para mejorar la calidad de vida”.

Así, la foto de los gimnasios se repite cada vez más: Jóvenes levantando pesas frente al espejo junto a la generación silver; que no busca marcar los músculos ni optimizar la imagen con complejos proteicos. La búsqueda de estos últimos es en todo caso prolongar la vida, evitar

accidentes domésticos, sentirse mejor y más contentos. Guillermo Vélez, cofundador de Mercado Fitness, coincide con esa afirmación y asegura que los gimnasios hoy son nodos clave como generadores de salud, por eso la longevidad saludable está en la agenda diaria.

“Es una realidad demográfica que atraviesa prácticamente a todos los mercados. Las personas viven más, las tasas de natalidad disminuyen y el segmento de mayores de 60 gana cada vez más protagonismo”, dice Vélez. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma esa tendencia a través del informe de su *Observatorio Global de la Salud*. Este afirma que la esperanza de vida mundial al nacer se extendió de 66,8 años en 2000, a 71,4 años en 2021: un aumento de 4,6 años en dos décadas.

En línea con este pronóstico, Mociulsky es categórica: “El futuro es viejo”, dice con los datos en la mano: más de la mitad de los bebés que nacen hoy en países desarrollados superarán los 100 años de vida. En 2050 uno de cada seis habitantes del planeta tendrá más de 65 años. En ese escenario, se extienden las necesidades de actualización, aprendizajes, y especialmente, “la búsqueda de sentido para cada nueva reinención”, agrega.

#### ¿Cuánto ejercicio es suficiente?

Michael Ormsbee, profesor de fisiología del ejercicio en la Universidad Estatal de Florida, recomienda hacer de tres a seis repeticiones con un peso que represente alrededor del 75% del esfuerzo máximo. Esto significa que debe ser lo suficientemente pesado como para que las últimas repeticiones resulten difíciles, pero no tanto como para llegar al fallo (cuando ya no es posible completar otra repetición).

Los ejercicios de fuerza también están indicados para las mujeres que ingresan a la etapa de la menopausia. A medida que los niveles de estrógeno disminuyen durante es-

te proceso, el cuerpo se vuelve más vulnerable a los cambios en la salud muscular, ósea y metabólica.

En los años que se encuentran justo antes y después de la última menstruación de una mujer, la densidad ósea disminuye de forma drástica. Es el indicador del aumento del riesgo a largo plazo de sufrir fracturas. Rebecca Thurston, vicedecana de investigación en salud femenina de la Facultad de Medicina de la Universidad de Pittsburgh, señaló en un informe que el entrenamiento de fuerza, las actividades con peso y el ejercicio aeróbico regular pueden ayudar a mitigar esos cambios. Por otra parte, el doctor Arrieta enfatiza: “Mientras antes se comience a entrenar la fuerza, mejores serán los resultados a largo plazo. Este punto es especialmente importante para las mujeres, ya que después de la menopausia tienden a perder mayor cantidad de músculo y hueso que los hombres debido a la caída de los estrógenos”, aclara.

La International Menopause Society (IMS), por su parte, recomienda ejercicios de resistencia y de carga para contribuir al mantenimiento de la masa muscular y la salud ósea. En el documento publicado en marzo de este año, señala que los programas de resistencia dinámica combinados con ejercicios con carga o aeróbicos pueden mejorar la densidad mineral ósea, especialmente en columna lumbar y cadera.

María Luisa Estévez, abogada de 62 años, lamenta que hace 10 años no hubiera tanta información disponible. “Ahora estoy recuperando el tiempo, sigo un plan nutricional y de ejercicios específicos de peso sobre los huesos, equilibrio y actividad aeróbica porque tengo diagnóstico de osteoporosis. Hoy puedo afirmar que estoy bien parada sobre mis pies”, sentencia. Así, la fuerza figura como herramienta clave para sostener la autonomía y la calidad de vida a medida que aumenta la longevidad. ●