

Informe 3.

TERCERA EDAD, EJERCICIO, NUTRICION Y ENFERMEDADES CRONICAS MODERNAS

Enero 25 del 2005

por Carlos Saavedra MSc.
*Center for Health Promotion Research
UKK Institute. Tampere. Finlandia.
Phone 358-3-28291111*

Ya estoy organizando la secuencia de fotos para la **Guia de ejercicio y envejecimiento** que he confeccionado aca en Finlandia, que paso a paso se ha ido presentando a los distintos investigadores que aca trabajan en y para la Comunidad Europea para el control de las enfermedades cronicas. Son cerca de 25 investigadores y siempre hay 3 o 5 en reuniones cientificas en diversas partes del mundo. Llegan al Instituto donde estoy y dan cuenta de los avances en diversos planos de la prevencion. Hay especialistas en educacion y ejercicio o en educacion y nutricion en obesidad, osteoporosis, enfermedades cardio vasculares, en diabetes, en aparato locomotor y accidentes domesticos, en biomecanica , en fisioterapia etc...etc..., y poco a poco he ido sosteniendo reuniones con cada uno de ellos.

He tomado sus observaciones y criticas y asi se va perfeccionando dicha Guia. Las fotos las hare yo y me han facilitado los equipos y hasta las camisetitas con el logo del Instituto para que aparezca en la Guia. Todo esto me da mucha confianza a lo que estoy haciendo ya que no tienen inconveniente en que aparezca el Instituto directamente involucrado en la Guia que escribo.

Estaban contentos por que al fin los norteamericanos accedieron a entender y aceptar que los **ejercicios de fortificacion son mas eficientes que los aerobicos**, aspecto que se dio a luz y a conocer en este Instituto hace cerca de 9 anos atrás con los trabajos de I Vuori sobre osteoporosis en que vio que ademas de aumentar la densidad mineral osea los pacientes corregian hipertension, colesterolemia y diabetes.

Hace 6 anos que publique un sistema destinado a lo mismo siguiendo las indicaciones de este Instituto mediante un metodo que denomine **30 mas menos 15** y que hoy en la Guia que estoy escribiendo tambien ira impreso. Pese a todo los profesionales no estan aun a caballo de los conceptos que entrega la biologia molecular sobre los mecanismos de adaptacion del tejido muscular y los niveles de estimulacion a los que deben someterse para obtener diferentes fenomenos de sintesis de proteinas que modifiquen la capacidad metabolica del musculo.

Por lo que he escrito una revision del tema y que ha sido muy bien aceptada aca mediante la prrsentacion en una reunion de grupo en la que he

presentado oralmente mediante diapositivas que pronto subire a la nueva pagina web que he confeccionado.

La proxima semana me reuno con la doctora, (PhD), Raija Laukkanen quien es la asesora cientifica de Polar y que salio de este Instituto con su tesis sobre el test de los 2Km de caminata. Mi proposito es rendir un examen que se debe cumplir para poder tener **la representacion oficial del test** que se lleva a cabo en 17 paises y solo Canada en America. Pretendo llevarme dicha representacion y aplicarlo en **Argentina y Chile** (si es que apruebo el examen) formando monitores que puedan aplicar el test y estandarizar niveles de condicion cardio-vascular. Este examen lo rendire en Oulo a 400 Kms de Helsinki.

No quisiera terminar este informe con la impotencia que he sentido al revisar la bibliografia acerca del envejecimiento y la salud y por sobre todo el rol del ejercicio fisico en esta problemática. Practicamente toda la biologia **sin distincion de edad y sexo** responde positivamente a los efectos del ejercicio fisiologicamente bien adecuado. En mi revision pretendia poder discriminar sobre cuales son los fenomenos fisiopatologicos que no pueden recibir beneficio con el ejercicio por el problema de la edad y la verdad es que junto a la sorpresa practicamente todo responde y es increible poder constatar que en cifras relativas, la magnitud de los beneficios que el ejercicio puede otorgar a los jovenes es la misma que otorga a los viejos, esto quiere decir que un joven y un viejo sometido a un entrenamiento de fuerza muscular o de capacidad aerobica, **ambos progresan en promedio un 80 y un 20% respectivamente** en relacion a su valor inicial. Creo que los mejores datos al respecto estan en los paper de R. Shephard de Canada. Hay dos reflexiones con las que me gustaria concluir este informe.

La primera es que el tratamiento de cualquier mecanismo de prevencion ante el envejecimiento debe comenzar muy joven. Un aspecto que puede servir de ejemplo de esta aseveracion es la densidad mineral osea, en que solo aumenta al estimulo del ejercicio de manera importante, es decir, que aleja considerablemente el umbral de fractura en la osteoporosis, solo cuando los ejercicios de fortificacion y de impacto se llevan a cabo a partir de la PRE-ADOLESCENCIA. Y la segunda reflexion es que despues de las evidencias de Blair, me di cuenta de que existia una manipulacion no se si inconciente de la obesidad, una manipulacion profesional, comercial, politica y economica y temo que con el envejecimiento ocurra lo mismo: extrema medicamentacion, exageradas prescripciones de reposo y no utilizar una evidencia cientifica y eficiente en nuestros viejos: el ejercicio y la nutricion.

Bueno me queda mas de un mes en que los 12 grados bajo cero ya son un promedio de temperatura aca y que mis saunas finlandesas, del 120 grados y mi inmersion al agua con menos 3 grados ya son una rutina de dos veces por semana por estos lados, y creo que ha sido tal mi dedicacion que terminare antes mis tareas programadas por lo que seria entretenido poder intercambiar contigo opiniones respecto a este informe.

Un abrazo.

Tampere, enero 24 del 2005, Finlandia