



Un estudio sugiere la necesidad de completar la actividad ciclista con otros ejercicios para evitar la osteoporosis

- La investigación, en la que ha colaborado la Universidad de Oviedo, señala que el entrenamiento de ciclismo de carretera durante la adolescencia se puede relacionar con menor cantidad de mineral en los huesos

Oviedo/Uviéu, 20 de marzo de 2018. Una investigación científica, en la que ha participado la Universidad de Oviedo, muestra que la alta reabsorción mineral observada en el hueso de los ciclistas no beneficia el desarrollo óseo y que el ciclismo competitivo en jóvenes puede afectar a la salud futura de los huesos. Según el artículo, publicado en la revista “Archives of Osteoporosis”, el entrenamiento de ciclismo de carretera durante la adolescencia se puede relacionar con una disminución en el recambio óseo, que con el paso de los años aumentaría el riesgo de enfermedades como la osteoporosis. El trabajo se llevó a cabo con 42 varones de entre 14 y 20 años que no entrenan más de 10 horas a la semana.

Hugo Olmedillas, profesor del Departamento de Biología Funcional, Área de Fisiología, e investigador del grupo ITSsalud de la Universidad de Oviedo, señala que “si bien la práctica del ciclismo es excelente para la mejora y el mantenimiento de la condición física cardiovascular, este modelo de ejercicio no estimula de forma eficaz la osteogénesis. Debido a ello, sumar programas de entrenamiento de ejercicios que favorezcan la creación de tejido óseo podría estimular la formación del hueso en estas edades críticas para la formación saludable del esqueleto”. Por ejemplo, la combinación con la práctica de otros deportes, ejercicios de multisaltos, trabajo de pesas y, en definitiva, cualquier ejercicio que someta al sistema musculoesquelético a una carga de tensión muscular.

Hasta ahora se conocía la disminución de la masa ósea de los ciclistas profesionales adultos. Una de las novedades de esta investigación es que se centra en el periodo de la adolescencia, uno de los momentos fundamentales para que posteriormente, durante la edad adulta, se pueda alcanzar el pico máximo de masa ósea, de ahí la necesidad de incluir protocolos de ejercicios adecuados en esa etapa crítica.

El estudio, liderado por personal investigador de la Universidad de Zaragoza, es complementario a otra serie de publicaciones en las que los investigadores y las investigadoras abordaron la salud ósea de adolescentes ciclistas de carretera. En dichos trabajos, se ha observado que los ciclistas adolescentes, en comparación con jóvenes de



edad similar (que practicaban unos 30 minutos de ejercicio físico semanal) presentaban menor masa ósea, es decir, menos mineral en el hueso, en diferentes regiones sensibles de interés clínico.

De esta forma, los ciclistas presentaron valores de entre un 10 y un 25% más bajos en los miembros inferiores y la columna lumbar. “Estas diferencias que observamos estaban en relación con un menor peso corporal de los ciclistas en comparación con el grupo control, pero una vez tenido en cuenta este factor, se pudo comprobar que, en efecto, tienen unos huesos menos mineralizados”, señala el profesor Hugo Olmedillas.

Los mencionados datos referentes a la masa ósea son concluyentes, al basarse en cuál era el estado de los huesos del grupo en el momento del estudio. Sin embargo, también se han obtenido otras conclusiones relativas, en este caso, al metabolismo óseo, que para el equipo investigador resultan de interés, aunque prefieren tomar con cautela. Se trata de las pruebas realizadas a partir de los marcadores en sangre con el fin de detectar si el nivel de masa ósea del sujeto estudiado es o no baja. Curiosamente, los marcadores no sugerían la menor cantidad de mineral que se halló en los huesos y apuntaban, en cambio, a un mayor recambio óseo, es decir, mayor renovación del tejido deteriorado, en comparación con los grupos controles de la misma edad.

“La disparidad entre el análisis directo de la masa ósea y los marcadores en sangre puede deberse al carácter transversal del estudio –señala el profesor Hugo Olmedillas–, y para resolverla habría que analizar la fluctuación de distintos factores implicados”.