

**DEPORTE**

El ejercicio permite reducir la medicación en los mayores

■ **Alberto Bartolomé**

En ancianos, la práctica habitual de ejercicio físico favorece muchas patologías: hipertensión, obesidad, diabetes, dislipemias, astrosis, inflamación... Una mejora en el estado clínico del paciente por este hecho no siempre va unida a una rebaja en su medicación por parte del médico que le atiende; por eso Juan de Dios Beas Jiménez, especialista en Educación Física y Deporte del Centro Andaluz de Medicina del Deporte, ha explicado durante las III Jornadas Nacionales de Medicina del Deporte que se han celebrado en Zaragoza las adaptaciones que se deben realizar en las pautas de medicación de los enfermos si siguen un plan de ejercicio que muestre beneficios.

"Los mayores de 64 años activos requieren menos fármacos que los sedentarios. Nosotros hemos realizado un programa de ejercicio en mayores, tres días en semana durante cuatro años, y hemos comprobado a la finalización del estudio que los ancianos sedentarios que sirvieron de control consumían 5,92 fármacos al día, mientras que los activos sólo necesitaron 2,52 fármacos". El ejercicio tiene un efecto hipotensor, hipolipemiante, antiinflamatorio y preventivo frente a la osteoporosis. "Un programa de ejercicio aeróbico durante tres días en semana logra que la presión sistólica baje entre 5 y 10 mm/Hg y la diastólica 5 mm/Hg".

Desde la antigüedad se conocía que el ejercicio era beneficioso para los diabéticos, y ahora está más que claro: "Un diabético activo necesita menos antidiabéticos orales e insulina. Los diabéticos de edad avanzada que participaron en la investigación y que formaban parte del grupo activo no necesitaron aumentar las dosis de medicación o las redujeron levemente en cambio, los sedentarios requirieron aumento de dosis".