

Curso On-Line

De Profesor de Educación Física
Solicita más información.

Cedipte psicología

Centre diagnòstic psicològic
Tetuan Tractament psicològic a
Barcelona

SalusCenter

Tratamientos naturales. Médicos
profesionales, infórmese.

Tratamiento

Solución contra
Resultados visít

A



Viernes, 17 de Diciembre de 2004

universia.es

secciones

- Estudiantes
- Internacionales
- Investigación
- Cultura
- Internet
- Cooperación
- Política Univ.
- C.R.U.E.

- Dossier
- Archivo
- Fueron Portada
- Kiosko

- Videoteca
- Sala de prensa

- Gabinetes Univ.
- Revistas Univ.
- Radio y TV Univ.

- El Tiempo

17/12/2004

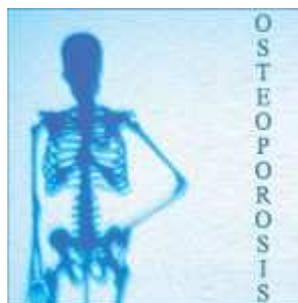
Remedios para la osteoporosis

La UGR analiza el impacto de la actividad física acuática en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis.

Actividades como el aquaerobic o el aquagym pueden ser más beneficiosas que la natación tradicional, para las personas que sufren osteoporosis.

Las investigaciones

Los Departamentos de Educación Física y Deportiva, y Nutrición y Bromatología de la **Universidad de Granada** están trabajando conjuntamente en el análisis del impacto que algunas actividades desarrolladas en el medio acuático, diferentes a la natación tradicional, generan sobre el nivel de la recalcificación del hueso y el tono muscular del practicante.



Osteoporosis, un grave problema

Uno de los grandes problemas de la población mayor de 65 años es la aparición de la osteoporosis. La literatura científica apunta a que la práctica de deporte previene y favorece el fortalecimiento del hueso. Sin embargo, la natación, uno de los deportes más practicados por la población adulta, no ha mostrado cambios significativos en la densidad mineral ósea, aunque se observe una mejora en la capacidad del trabajo del músculo.

Personas evaluadas

Más de 150 personas que practican natación, aquaerobic y aquagym en las piscinas municipales de Armilla y Zaidín, así como en la de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, están siendo evaluados con arreglo a criterios científicos establecidos por este grupo de investigadores dirigidos por Fátima Olea Serrano y Gracia López Contreras.

‘Se parte de la premisa de que es necesaria una resistencia mayor a la del agua, o incluso la necesidad de generar un impacto dentro del agua para poder generar un efecto positivo sobre el hueso’, señala Belén Feriche Fernández-Castanys, de Educación Física y Deportiva.

Seis meses de práctica continuada y controlada de estas actividades arrojarán indicios sobre si es idóneo incorporar el aquagym y el aquaerobic entre las actividades recomendadas para el tratamiento de los trastornos de la calcificación del hueso.

- ▶ **Recomendar esta noticia**
- ▶ **Versión para imprimir**
- ▶ **Buscar noticias relacionadas**

escribenos...  Ventanilla única

Con el mecenazgo del  Grupo Santander

Copyright © 2003 Portal Universia S.A. (Avda. de Cantabria s/n - Edif. Arrecife, planta 00.
28660 Boadilla del Monte - Madrid. España. Tel:+34 912895949, 912895952, 912895915, Fax:+34 912571506)
Atención al usuario:+34 912895906. Todos los derechos reservados.

Publicidad | Código Ético | Aviso Legal | Política de Confidencialidad | Quiénes Somos: Sala de Prensa | Recibir