

El Tai Chi ayuda a prevenir la osteoporosis en la menopausia

ELMUNDOSALUD.COM

Un estudio japonés demuestra que practicar Tai Chi, un arte marcial milenario, retrasa la pérdida de masa ósea que se produce al llegar a la menopausia.

En un estudio publicado en el último número de la revista A se demuestra que el Tai Chi puede retrasar la pérdida de masa ósea en las mujeres posmenopáusicas.

El estudio, publicado en realizado en 'Archives of Physical Medicine and Rehabilitation' pretendía comprobar si el ejercicio realizado con el Tai Chi Chuan, un arte marcial inventado en China hace unos 1,500 años, tenía alguna utilidad en la conservación de la masa ósea en las mujeres posmenopáusicas. Para comprobarlo compararon a 17 mujeres que realizaban Tai Chi regularmente con 17 controles.

Las mujeres que participaron tenían entre 50 y 59 y eran menopáusicas. Algunas de ellas llevaban al menos cuatro años practicando Tai Chi. Desde el inicio del estudio se comprobó que las féminas que hacían el ejercicio tenían más masa ósea. Al cabo de un año, la diferencia se hizo aún más notable.

Este tipo de ejercicio, que se realiza con frecuencia en China, y que se está extendiendo por los países occidentales, es apoyado por sus defensores por que consideran que es apto para todas las edades y para aquellos que gozan y que no gozan de una perfecta salud, contribuye al equilibrio tanto físico como mental y aumenta la concentración, memoria, fortaleza, flexibilidad, movilidad y coordinación. Sin embargo hasta ahora existían pocos estudios controlados que permitieran comprobar si es cierta la utilidad de este ejercicio.

Los autores afirman en su estudio que este es el primer estudio de casos controles que demuestra la utilidad del ejercicio realizado con el Tai Chi Chuan para retrasar la pérdida de masa ósea en las mujeres posmenopáusicas. Por tanto al igual que han hecho otros autores previamente aconsejan su realización y la implantación del mismo en la comunidad.