

# quincemil

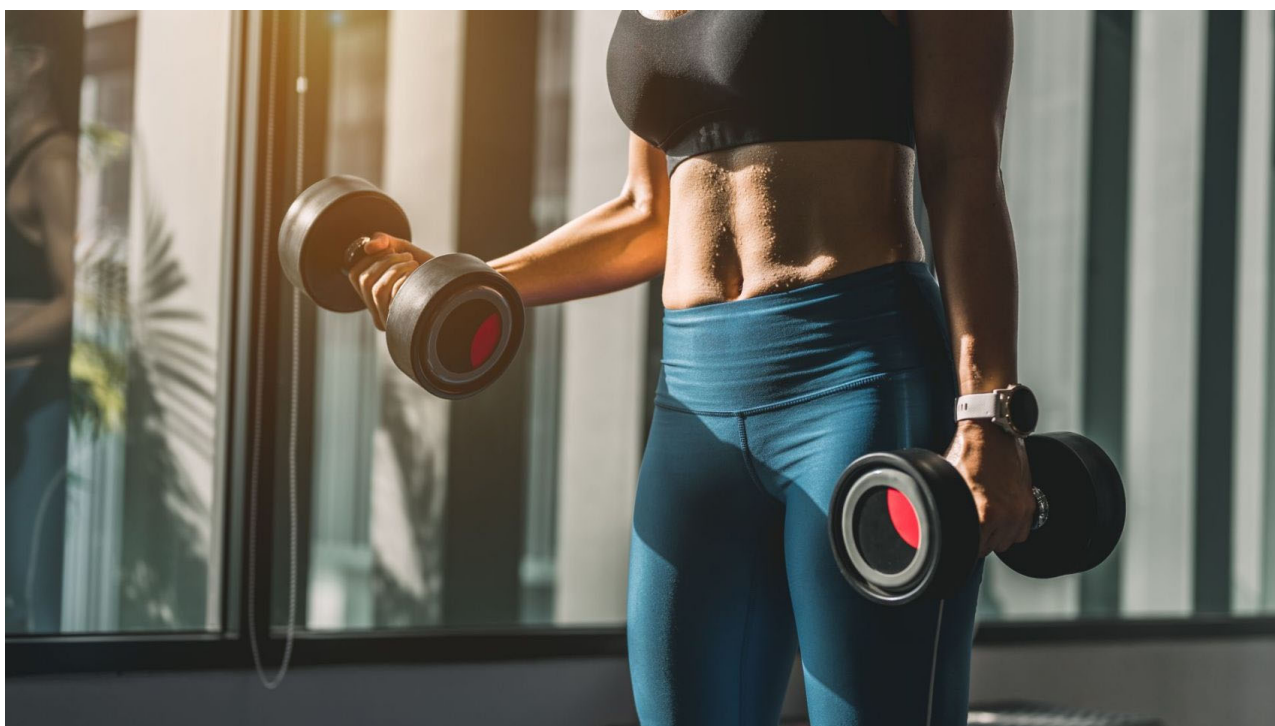
## VIVIR | Salud

QUINCEMIL > VIVIR > SALUD

### Las razones por las que deberías entrenar la fuerza si eres mujer, según un experto gallego

Este entrenamiento tiene un impacto positivo en todo el organismo, y es especialmente recomendable durante la menopausia para prevenir enfermedades como la osteoporosis

**LAURA M. MATEO** 08:30 · 11/11/2023



OFRECIDO POR:

- [Nueve deportes a los que apuntarse en septiembre en Galicia para estar en forma](#)

El entrenamiento de fuerza es salud, sin embargo, socialmente se sigue asociando el uso de pesas a los hombres y las mujeres aún encuentran barreras para realizar un ejercicio que es altamente beneficioso. **Eliseo Iglesias**, profesor de la **Facultad de Ciencias del Deporte** de la **Universidad da Coruña (UDC)**, destaca que este tipo de entrenamiento tiene un impacto positivo en todo el organismo, y es especialmente recomendable para prevenir enfermedades como la osteoporosis.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recoge entre sus recomendaciones de ejercicio físico "realizar **actividades de fortalecimiento muscular** que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana". Y es que "**el músculo es un regulador del metabolismo de otros sistemas orgánicos**", apunta Iglesias, por lo que ejercitarlos tiene un impacto positivo sobre la salud general tanto en hombres como en mujeres.

El artículo continúa tras la publicidad

Iglesias, que desarrolla actualmente una **investigación en la UDC sobre entrenamiento de fuerza en mujeres durante la menopausia**, destaca que este tipo de ejercicio "mejora la composición corporal" durante esta etapa, además de prevenir patologías como la osteoporosis.

Asimismo, subraya que se trata de un **ejercicio altamente funcional** que va a **permitir desarrollar actividades cotidianas con mayor soltura y menor esfuerzo**, como subir escaleras o cargar las bolsas de la compra.

No obstante, **tradicionalmente se ha asociado el entrenamiento de la fuerza con la masculinidad**, y muchas mujeres aún miran con desconfianza la zona del gimnasio donde se encuentran las pesas. Esta situación bebe de estereotipos de género que aún persisten y que llevan a muchas mujeres a desterrar este entrenamiento o realizarlo a muy baja intensidad por pensar erróneamente que no es para ellas, o por **"miedo a ganar músculo"**, lo que se conoce como hipertrofia.

Estos prejuicios impactan directamente en la salud de las mujeres, muchas de las cuales no llegan nunca a realizar estos ejercicios, o llegan más tarde de lo que deberían.

El artículo continúa tras la publicidad

## Prevención de la osteoporosis

El entrenamiento de fuerza es recomendable durante todas las fases de la vida, pero cumple un papel muy importante durante la menopausia, ayudando a contrarrestar los efectos que produce el cambio hormonal de esta etapa en el organismo. **"Los cambios hormonales de esta etapa afectan a la densidad ósea lo que puede derivar en patologías como la osteoporosis"**, explica, un proceso que se ve muy beneficiado por el trabajo de fuerza.

El artículo continúa tras la publicidad

El trabajo de fuerza **"permite además aumentar tu masa magra"**, lo que a su vez aumenta "tu metabolismo en reposo", por lo tanto, "te ayuda a controlar tu composición corporal que se ve afectada negativamente por los cambios hormonales de la menopausia", añade el investigador.

Por lo tanto, reitera que "el trabajo de fuerza es recomendable a lo largo de todo el ciclo vital, pero particularmente en esa edad como **mecanismo de control para contrarrestar los efectos negativos de este cambio hormonal**".

*Una mujer realiza un entrenamiento (Foto: shutterstock)*

Respecto a los prejuicios sobre la ganancia de masa muscular, Iglesias recuerda que la hipertrofia se logra con un trabajo elevado y planificado, por lo que "en condiciones normales no va a ocurrir". Por otro lado, contrariamente a lo que se pudiera pensar, se ha demostrado que **"las mujeres jóvenes tienen una mayor resistencia a la fatiga muscular"** gracias precisamente a la función reguladora

de los estrógenos.

El artículo continúa tras la publicidad

La conclusión, por tanto, es clara: el entrenamiento de fuerza debería formar parte de la rutina de ejercicio de hombres y mujeres, de modo que **el ejercicio aeróbico (bicicleta, caminar, correr...)** se **compagine siempre con otros ejercicios con cargas** que hagan trabajar a todos los grupos musculares (tren superior e inferior).

Estos ejercicios pueden realizarse a distintos niveles y con distintos materiales (gomas, pesas, máquinas...) y actualmente la mayoría de los gimnasios cuentan con monitores formados que pueden asesorar durante el entrenamiento y explicar cómo realizar correctamente los ejercicios para **perderle el miedo definitivamente a la sala de**

pesas.

---

**PUEDE INTERESARTE**

**El Deportivo llama la atención de los medios de toda España**

**Dos detenidos en A Coruña por robar y agredir a dos personas en la madrugada del miércoles**

---

**Un apagón deja sin luz varias zonas de A Coruña en la noche del miércoles**

**Alerta naranja por temporal costero en Galicia: Estas son las horas a las que se activará**

---

**LO MÁS LEÍDO**

**1**

**Dónde comer cordero en Galicia, según el chef Pepe Vieira**

---

2

**Un colegio al borde del cierre en A Coruña: "Las escuelas del rural no deberían desaparecer"**

---

3

**La pregunta total o cómo comunicarse en Galicia con una sola palabra**

---

4

**Esta es la palabra que Galicia exportó a toda España (y no es morriña)**

---

5

**Logista inaugura una nueva nave en Arteixo (A Coruña) que estará operativa desde el sábado**

---

**6**

**La peculiar iniciativa de un concello gallego para conocer su historia: escape room en un convento**

---

**7**

**Dos detenidos en A Coruña por robar y agredir a dos personas en la madrugada del miércoles**

---

**8**

**La obra en la que murió un operario en Carballo (A Coruña) no tenía licencia municipal**

---

**9**

**Alerta naranja por temporal costero en Galicia: Estas son las horas a las que se activará**

---

**10**

**El Deportivo llama la atención de los medios de toda España**

---

11

**Un apagón deja sin luz varias zonas de A Coruña en la noche del miércoles**

---

12

**El impuesto de circulación de A Coruña se cobra desde el lunes: Esto es lo que tendrás que pagar**

---

13

**El primer buque carguero con propulsión eólica llega a España y hace parada en Galicia**

---

14

**Isabel Ramos: "El Ortegaleira (A Coruña) tiene paisajes que merece la pena describir"**

---

15

**Llega la Feira de Oportunidades de Arteixo (A Coruña) del 1 al 3 de marzo**

---

16

**La afición del Dépor agota las entradas para el partido contra el Lugo en Riazor**

---

17

**A Coruña celebra los 10 años del Garufa Club en la calle Riazor con conciertos y shows de humor**

---

18

**En alquiler por 5.000 euros la vieja Farmacia Villar de A Coruña, que data de 1827**

---

19

**¿Cuánto costaría alquilar un piso en A Coruña si se declarase zona tensionada?**

---

20

**La hostelería apuesta por su transformación  
sostenible de la mano de Estrella Galicia**

### ***ARTÍCULOS RELACIONADOS***

**Parrillada El Roble en A Coruña:  
Un clásico para disfrutar de la  
carne gallega en Os Mallos**

**ADRIÁN LEDE** HOY

**O Son do Camiño lanzará una  
edición limitada de abonos el 6**

## **de marzo**

**PAULA QUINTÁS** HOY

### **La peculiar iniciativa de un concello gallego para conocer su historia: escape room en un convento**

**LOLA ALONSO** HOY

### **Eva, paciente gallega con una enfermedad rara: "Pasé cuatro años sin saber qué me pasaba"**

**LAURA M. MATEO** AYER

### **Los mejores planes del fin de semana están en A Coruña: Música, humor, cine y mucho más**

**MYRIAN MORENO** AYER

### **Dónde comer cordero en Galicia, según el chef Pepe Vieira**

**ADRIÁN LEDE** HOY

## **Última oportunidad para conocer la trayectoria de Roberto Verino en una exposición en Galicia**

**REDACCIÓN** AYER

## **La Festa da Uña de San Lázaro, en Santiago, se celebrará del 15 al 18 de marzo**

**MYRIAN MORENO** AYER





## ÚLTIMOS ARTÍCULOS

**La Xunta anuncia la incorporación de 70 pediatras a centros de salud y hospitales comarcales**

**MYRIAN MORENO** HOY

**Esta es la palabra que dirá un gallego si se enfada contigo: El resto de españoles no la entienden**

**PAULA PALOMANES** HOY

**Rueda: "Me gustaría que los murales de Lugo fueran propiedad de todos los gallegos"**

**REDACCIÓN QUINCEMIL** HOY

**Escolares de toda Galicia participarán en marzo en las jornadas de sensibilización de Enki**

**MYRIAN MORENO** HOY

## **Más de 4.200 alumnos de A Coruña aprenden sobre alimentación saludable en las tiendas Gadis**

**REDACCIÓN QUINCEMIL** HOY

## **Miño (A Coruña) proyecta un área de autocaravanas en el aparcamiento de A Galea**

**MYRIAN MORENO** HOY

## **La Audiencia de A Coruña condena a 11 años de cárcel a un hombre por intentar asesinar a su pareja**

**MYRIAN MORENO** HOY

## **Un centenar de empleados del sector bancario se movilizan en A Coruña por un convenio "justo"**

**REDACCIÓN QUINCEMIL** HOY

### **Más noticias**

La Filmoteca de Galicia conmemorará el Día de la Mujer con 26 trabajos de dirección femenina  
Renfe anuncia nuevas medidas "antifraude" en Galicia para los billetes bonificados de Avant  
Confirmados 11 años de cárcel a un hombre de A Coruña que intentó matar a su mujer en un bar  
Rueda pedirá una reunión a Sánchez con el foco puesto en la "preocupante" situación ferroviaria

Profesionales del doblaje en Galicia se movilizarán para exigir el "cumplimiento" del convenio

Logista inaugura una nueva nave en Arteixo (A Coruña) que estará operativa desde el sábado

Así te puedes inscribir en A Coruña al taller de interpretación poética con Yolanda Castaño

Besteiro deja su acta como diputado en el Congreso para centrarse en el Parlamento gallego

Alerta naranja por temporal costero en Galicia: Estas son las horas a las que se activará

Ence pierde 25 millones en 2023 lastrada por los bajos precios de la celulosa

La gallega Ecoener gana 12 millones en 2023: sus ingresos y beneficios acusan los cambios legislativos

Isabel Ramos: "El Ortegal (A Coruña) tiene paisajes que merece la pena describir"

La obra en la que murió un operario en Carballo (A Coruña) no tenía licencia municipal

La afición del Dépor agota las entradas para el partido contra el Lugo en Riazor

Fallece una persona en un accidente de tráfico en Carballeda de Avia (Ourense)

El reloj del Obelisco de A Coruña ultima su puesta a punto tras un parón por mantenimiento

Llega la Feira de Oportunidades de Arteixo (A Coruña) del 1 al 3 de marzo

La nueva edición del Rallye de A Coruña ya tiene fecha: Será del día 15 al 17 de marzo

Vecinos de A Coruña urgen al concello a arreglar el área canina del parque de Santa Margarita

La CIAF descarta una nueva investigación de Angrois tras la petición de las víctimas

---

Quiénes somos

Contacto

Publicidad

Aviso legal

Política de cookies

---

© Obelisco Digital SL