**[Judo a partir de los 50](http://www.dojokimura.com/2009/03/judo-partir-de-los-50.html)**

Este artículo escrito por el***Dr. Jorge Raga*** lo ha compartido con nosotros ***Miguel del Club de Judo San Fernando de Henares***, que ha su vez lo ha encontrado en la revista que edita el [***Judo Club Avilés***](http://www.judoaviles.com/). Gracias por compartirlo con nosotros.

La práctica habitual del judo produce efectos positivos sobre el organismo. Estos efectos alcanzan su valor más elevado en edades comprendidas aproximadamente entre los 20 y los 30 años. A partir de los 30 el cuerpo empieza a sufrir deteriores, asociados con el envejecimiento, que afectan a la capacidad funcional y que alcanzan un valor crítico una vez superados los 50. Sin embargo no todo son malas noticias para los que nos encontramos en ese rango de edad . Existen factores tales como el estilo de vida, la cantidad de actividad física diaria, la alimentación, las enfermedades que se hayan podido padecer así como la herencia genética, que pueden influir positiva o negativamente en ese deterioro.

**¿CÓMO SE VA PRODUCIENDO EL ENVEJECIMIENTO?** La composición muscular es uno de los elementos visibles del deterioro corporal. Los cambios observados en una persona sedentaria entre los 30 y los 50 años suelen ser ligeros aunque importantes puesto que el número de fibras y el grosor disminuyen aproximadamente un 10% . A partir de los 50 esos cambios son mucho más significativos y van asociados a un aumento de la grasa intramuscular. Entre los 50 y los 80 normalmente se puede llegar a perder hasta un 40 % de masa muscular.

Aunque la masa muscular y la fuerza están íntimamente relacionadas - a más masa mayor fuerza y al contrario - la pérdida de masa muscular también puede explicar la disminución de resistencia aeróbica en valores que rondan hasta el 30 % dependiendo de la edad. La pérdida de resistencia aeróbica produce una disminución progresiva del tamaño del corazón del número de vasos sanguíneos, la oclusión de los mismos y el volumen de sangre que es capaz de bombear el corazón. De modo que a partir de los 50 años nos cansamos más nos cuesta más trabajo subir e incluso bajar escaleras y vamos perdiendo movilidad con el consiguiente riesgo en la realización de las actividades cotidianas.

Las personas sedentarias observan que a la vez que su masa muscular disminuye progresivamente los niveles de grasa son proporcionalmente mayores, de tal modo que si a los 17-18 años la media de grasa corporal en las mujeres es del 20 % y en hombres del 12%, a los 55 se incremente en un 50% en las primeras y en casi el 100% en los varones. Este incremento se sigue observando a medida que la edad es mayor. El aumento de la grasa corporal está íntimamente relacionado con el riesgo de padecer enfermedades tales como la diabetes, la hipertensión o la arterioesclerosis.

Existen otros muchos factores que producen deterioro con el paso de los años y son síntomas inequívocos del envejecimiento, resultan relevantes, por la relación que tienen con el judo, la flexibilidad, el control de la postura y del equilibrio y la coordinación.

**¿DE QUÉ MANERA PUEDE AYUDARNOS EL JUDO A CONTROLAR LOS EFECTOS DEL ENVEJECIMIENTO?** La fuerza es uno de los elementos destacables del judo. Desde el momento en el que dos judokas se agarran ya existe tensión. Tirones, empujones, flexiones y extensiones de piernas y tronco, en definitiva, todo tipo de ejecuciones, técnicas que suponen una práctica de ejercicios de fuerza y que aplicadas en estático o en desplazamiento favorecen el desarrollo de la musculatura. El mismo o mayor efecto, si cabe, se obtiene cuando intentamos conseguir un control en el suelo o luchamos para escaparnos del mismo.

Los cambios en la composición muscular relacionados con la edad pueden ser controlados mediante la práctica habitual de judo y no sólo para evitar que disminuya la musculatura sino que también se puede producir un aumento de la masa muscular y la capacidad de resistencia ante los esfuerzos continuos.

La práctica habitual de judo activa el metabolismo de la grasa cuando la intensidad del esfuerzo es moderada y se encuentra entre el 50% - 65% , momento en el que realizamos uchi-komi, estudio o nage-komi y tmbién en el caso del randori cuando existe una diferencia de nivel evidente entre ambos judokas. Los entrenamientos en niveles superiores al 65% permiten desarrollar el corazón, mejorar la circulación sanguínea y aumentar el consumo de oxígeno. Con todo ello no sólo mejora nuestra resistencia sino que también podemos prevenir aquellas enfermedades antes citadas.



PLANTÉATE UN RETO.- En personas de vida sedentaria se aprecia que el tiempo medio que puede mantenerse en equilibrio una persona joven se encuentra alrededor de 22 segundos - el ejercicio se realiza despegando un pie del suelo y con los ojos cerrados- mientras que las personas mayores de 70 años apenas pueden mantenerse más de 13 segundos. Durante la prueba las personas jóvenes y de mediana edad tienden a realizar movimientos para reequilibrarse y volver a una posición estable. Sin embargo el 50% de las personas de edad avanzada necesitan ayuda para poder mantener su equilibrio. Si tienes más de 50 años y continúas con la práctica del judo haz la prueba, los resultados te dirán si te sigues manteniendo joven.