

El estudio ha sido codirigido por el profesor Alejandro Lucía, catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea de Madrid, junto con el doctor José Antonio Serra, jefe del Servicio de Geriátrica del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, y han participado 40 ancianos de entre 90 y 97 años de la Residencia Los Nogales de Madrid.

Durante los siete meses que duró el estudio, los ancianos realizaron ejercicio tres días a la semana, en sesiones de 45 minutos cada una en las que practicaron ejercicios sobre bicicleta estática y en prensas de piernas. "Con este régimen de ejercicios, se consiguió aumentar la fuerza de las piernas hasta en 10,6 kg de media en cada persona", destaca el investigador Alejandro Lucía.

Junto al aumento de fuerza, las conclusiones del estudio apuntan que el número de caídas sufridas durante la investigación fue significativamente menor, "con una reducción media de 1,2 caídas por persona".

El estudio ha sido publicado recientemente en la revista oficial de la Sociedad Americana de Geriátrica, el Journal of the American Geriatrics Society.