Investigadores de la UGR realizan pruebas para evaluar la calidad muscular de los habitantes de La Alpujarra

Con el uso de una novedosa tecnología detectarán de forma más precisa a gente en riesgo de caída o de pérdida de capacidad funcional

sábado 22 de julio 2023



El investigador de la Universidad de Granada, Daniel Jiménez, está realizando una investigación para su tesis doctoral centrada en evaluar la calidad muscular tanto de los vecinos de La Alpujarra (Cádiar y Ugíjar) como de los de Granada capital, con objeto de comparar también la diferencia que puede haber entre personas que viven en zonas rurales con las que viven en zonas urbanas.

¿Qué estudio es el que estáis llevando a cabo?

Estamos haciendo una evaluación de calidad muscular (que es cómo funciona nuestra masa muscular). Y lo estamos haciendo porque siempre, desde hace mucho tiempo, le hemos dado mucha importancia a la masa muscular durante el envejecimiento.

En las investigaciones de los últimos años se ha visto que no es solo importante tener masa muscular, sino que esa masa muscular sea funcional, es decir, que haga su función, que genere fuerza para que la persona pueda moverse, evitar una caída, en definitiva hacer las cosas de tu día a día.

Esta funcionalidad se ha visto que es muy importante porque lo que nos dicen las últimas investigaciones es que antes de la masa muscular se pierde su funcionalidad. De hecho lo primero que se pierde es la potencia muscular, que es la capacidad de ejercer fuerza rápidamente, luego vemos que empieza a descender la fuerza muscular, y ya por último se pierde la masa muscular. Si nos fijamos solo en la cantidad de masa muscular, que es lo que hacíamos antes, estamos olvidándonos de si esa masa muscular realmente funciona o no.

Entonces nosotros lo queremos hacer ahora es determinar evaluaciones más precisas que nos permitan detectar antes cuándo la persona está perdiendo esa funcionalidad. En concreto, cuándo está empezando a perder la potencia muscular.

Durante toda esta semana estáis tomando muestras para vuestro estudio en La Alpujarra, tanto en Cádiar como en Ugíjar. ¿Cómo está siendo ese trabajo?

Tenemos una muestra de aquí de La Alpujarra, con la gente de Ugíjar y de Cádiar. Y otra muestra en el centro de Granada capital. Tomamos los datos en nuestro laboratorio de la Facultad de Ciencias del Deporte. Lo interesante de esto es que queremos comparar también la diferencia que puede haber entre personas que viven en zonas rurales con las que viven en zonas urbanas. Y de ahí el interés de venir a La Alpujarra.

¿Cómo se realizan las evaluaciones con los participantes?

La tecnología que usamos es la dinamometría electromecánica funcional. Con este tipo de pruebas queremos determinar una evaluación nueva que nos permite ser más precisos para detectar a gente en riesgo de caída o de pérdida de capacidad funcional. Además esta tecnología es muy novedosa y somos aquí en España el único grupo de investigación (el CTS-642 de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada) que la está usando y con la que podemos medir la fuerza y potencia muscular durante tareas funcionales, que es algo que hasta ahora no podíamos hacer.

¿Cómo surge la idea de realizar esta investigación?

Esta investigación la estoy realizando para mi tesis doctoral. Hace un mes estuvimos dando unas charlas a los vecinos de Ugíjar y Cádiar sobre la importancia de mantener la masa muscular y demás. Tuvo muy buena acogida y la gente está aceptando muy bien porque se están apuntando muchos.

¿Cuándo podremos conocer los resultados de esta investigación?

Esperamos que para septiembre. Estaremos con la toma de datos durante todo el mes de julio, en agosto nos iremos de vacaciones y en septiembre analizaremos los datos mandando un informe a todos los participantes con los resultados de las pruebas, la interpretación de cada uno, y algunas recomendaciones de actividad física, o para mejorar en caso de que necesiten mejorar en algo, o para mantener si ya están bien.

Maecenas vel lacus iaculis, commodo sapien vel, dictum est.



Vivamus imperdiet mattis mi, at aliquam nisl dictum ut. Nulla nec ultricies felis. Nunc auctor blandit nisl, a iaculis elit consectetur nec. Etiam sollicitudin enim quis nibh



tristique volutpat. Nullam consequat quam ex, et interdum eros pharetra non. Donec commodo imperdiet metus sed auctor. Suspendisse consectetur ex at fermentum porta. Aliquam ornare erat ac ligula condimentum commodo. Aenean sollicitudin felis vitae ante volutpat feugiat. Praesent porttitor condimentum diam tempor vulputate.

Nam sed dui diam. Suspendisse sed varius eros. Curabitur sed leo dapibus, vestibulum sem vitae, sagittis leo. Etiam ultrices nunc non finibus egestas. Vestibulum scelerisque metus est, non varius tortor cursus ac. Nunc tristique tortor vel urna dignissim, eu pellentesque justo iaculis. Maecenas accumsan lorem vel ornare congue. Nulla nulla est, ullamcorper sed leo in, congue ultrices mauris.

Nulla scelerisque odio vitae nulla luctus eleifend. Integer eget dolor rhoncus, dapibus dui ut, bibendum enim. Mauris mauris nibh, porta vitae auctor eu, tincidunt et metus. Aliquam in mi quis erat sagittis dapibus. Morbi pharetra vel orci sed dignissim. Suspendisse facilisis ante enim. Mauris dapibus diam at vehicula vestibulum. Pellentesque eleifend purus non tellus egestas semper. Cras pellentesque pulvinar tellus et dignissim. Ut feugiat eleifend diam at hendrerit. Nulla ac nibh tristique libero rutrum ornare. Nulla facilisi. Morbi semper interdum metus, pretium cursus neque luctus non. Mauris suscipit, libero sit amet blandit dictum, elit neque imperdiet nunc, in accumsan leo felis sollicitudin sapien.

Maecenas vel lacus iaculis, commodo sapien vel, dictum est.



Vivamus imperdiet mattis mi, at aliquam nisl dictum ut. Nulla nec ultricies felis. Nunc auctor blandit nisl, a iaculis elit consectetur nec. Etiam sollicitudin enim quis nibh tristique volutpat. Nullam consequat quam ex, et interdum eros pharetra non. Donec commodo imperdiet metus sed auctor. Suspendisse consectetur ex at fermentum porta. Aliquam ornare erat ac ligula condimentum commodo. Aenean sollicitudin felis vitae ante volutpat feugiat. Praesent porttitor condimentum diam tempor vulputate.

Nam sed dui diam. Suspendisse sed varius eros. Curabitur sed leo dapibus, vestibulum sem vitae, sagittis leo. Etiam ultrices nunc non finibus egestas. Vestibulum scelerisque metus est, non

varius tortor cursus ac. Nunc tristique tortor vel urna dignissim, eu pellentesque justo iaculis. Maecenas accumsan lorem vel ornare congue. Nulla nulla est, ullamcorper sed leo in, congue ultrices mauris.

Nulla scelerisque odio vitae nulla luctus eleifend. Integer eget dolor rhoncus, dapibus dui ut, bibendum enim. Mauris mauris nibh, porta vitae auctor eu, tincidunt et metus. Aliquam in mi quis erat sagittis dapibus. Morbi pharetra vel orci sed dignissim. Suspendisse facilisis ante enim. Mauris dapibus diam at vehicula vestibulum. Pellentesque eleifend purus non tellus egestas semper. Cras pellentesque pulvinar tellus et dignissim. Ut feugiat eleifend diam at hendrerit. Nulla ac nibh tristique libero rutrum ornare. Nulla facilisi. Morbi semper interdum metus, pretium cursus neque luctus non. Mauris suscipit, libero sit amet blandit dictum, elit neque imperdiet nunc, in accumsan leo felis sollicitudin sapien.

© 2022 Ayuntamiento de Ugijar