



### **Los hombres tienen menos fuerza que hace 30 años**

**Parecen ser más débiles que las mujeres porque ya no necesitan esforzarse en un mundo automatizado.**

Las facilidades de la vida moderna, que le ahorran esfuerzo a la gente, al parecer actúan en contra de las características y funcionalidad de las estructuras que soportan el cuerpo.

Es claro que las personas cada vez se mueven menos y el desarrollo de herramientas ergonómicas reemplazan con mayor eficiencia los músculos que antes tenían que ponerse al servicio de tareas que demandaban fuerza.

Ascensores, cuchillos y abrelatas eléctricos, bandas de desplazamiento plano, controles remotos y un sinnúmero de equipos automatizados han hecho que las habilidades motoras, y en consecuencia la activación de las 'sarcómeras' (unidades de contracción de las células musculares), hayan decaído en frecuencia.

La fuerza muscular es una función dependiente de la contracción repetida contra la resistencia o, dicho de otra forma, los músculos, para ser fuertes, tienen que aumentar su tamaño a punta de ejercicio con cargas y peso. Esta necesaria condición es cada vez más escasa.

Podría decirse, desde una postura empírica, que los cuerpos modernos padecen una especie de sarcopenia (menos masa muscular) desde edades tempranas, algo que hasta hace pocas décadas estaba reservado a quienes se ubicaban en la llamada tercera edad. Valga decir que las estructuras que soportaban peso, como las piernas, y las encargadas de las actividades motrices gruesas y finas, como los brazos y las manos, son las más afectadas.

Aunque de manera empírica también se podría inferir que estos cambios comprometen por igual a hombres y mujeres, también hay que tener en cuenta que la progresiva participación del sexo femenino en el mercado laboral y la desmitificación de que existen tareas específicas para cada sexo podrían reportarles a ellas una ganancia relativa de fuerza.



### ¿Qué dice la ciencia?

La verdad es que frente a estas hipótesis no hay estudios significativos que permitan sacar conclusiones definitivas. Sin embargo, algunos resultados parciales marcan una tendencia en esa orientación. Para la muestra está una investigación, recientemente publicada en 'Journal of Hand Therapy' y hecha en la Universidad de Carolina del Norte (Estados Unidos), que demostró que mientras las mujeres dan apretones de manos más fuertes que en 1980, los hombres son más débiles que sus padres.

De hecho, los autores del estudio cuantificaron la fuerza muscular en las manos de 237 estudiantes con edades entre 20 y 34 años; a todos les midieron la fuerza de sus puños durante un apretón y al pinchar un objeto. El grupo también incluyó a mujeres.

Los resultados fueron llamativos al revelar que, en 1985, un hombre entre 30 y 34 años "podía dar un apretón de manos con 14 kilos más de fuerza que una mujer de la misma edad, y hoy en ese apretón casi no hay diferencias". El estudio también sugiere que los llamados 'millennials' serían los que presentan mayores desventajas, al parecer porque han sido los que en su curso vital se han encontrado con mayores desarrollos tecnológicos y una menor exigencia de sus manos y músculos.

Aunque el estudio podría tener un sesgo condicionado al analizar una población que, por lo general, no exige de manera importante su cuerpo, lo cierto es que los resultados son lo suficientemente marcados para orientar trabajos cadenciosos más específicos al respecto.

Por ahora, la conclusión no es otra que "los hombres cada día tienen menos fuerza muscular y, paradójicamente, las mujeres parecen ser más fuertes muscularmente hablando".

Esa realidad, al compararla con la exigencia que el mundo de hoy hace de las estructuras musculares, plantea el interrogante de si esos cambios son un retroceso o una adaptación en la evolución estructural. El cuestionamiento, valga decirlo, por ahora se queda sin respuesta.



### **Músculos y fuerza**

En términos fisiológicos y mecánicos, los músculos tienen las mismas características en hombres y mujeres. Las diferencias funcionales se basan en que en el cuerpo femenino (promedio) la masa muscular bordea el 25 por ciento del total del peso, mientras que en los hombres se acerca al 40 por ciento. Como es natural, esto se marca en desigualdades, esencialmente en la fuerza.

A pesar de lo anterior, estas diferencias no se mantienen en todas las partes del cuerpo. Por ejemplo, en los miembros inferiores la fuerza muscular es casi parecida en hombres y mujeres, mientras que en los hombres el mayor desarrollo de los miembros superiores les proporciona ventajas en la fuerza.

También es cierto que estas diferencias pueden ser compensadas por las mujeres con planes regulares de entrenamiento.

### **Curiosidades musculares**

El cuerpo humano tiene en promedio 650 músculos.

Un músculo realiza una presión de 3,5 kilogramos por centímetro cuadrado.

Al caminar se ponen en acción 200 músculos.

El músculo más fuerte del cuerpo es el maletero (que participa en la masticación).

Los que más trabajan son los del ojo, pues se mueven más de 100.000 veces al día. Los de la oreja casi no se contraen.

La mayoría están pegados a los huesos.

CARLOS FRANCISCO FERNÁNDEZ R.

Asesor médico de EL TIEMPO

Diario EL TIEMPO, 18 de Septiembre de 2016. Página 10