

“Para la espalda es importante hacer ejercicio”



**POR EL DOCTOR
FRANCISCO
KOVACS***

“En contra de lo que se cree, los estudios científicos no confirman una relación directa entre sobrepeso y dolor de espalda. De hecho, si el sobrepeso se debe a un mayor desarrollo muscular, puede asociarse a un menor riesgo de padecer dolor de espalda. Sin embargo, la obesidad es un indicador de peor salud general, menor actividad física y falta de ejercicio; cualquiera de esos factores se asocia a una mayor la probabilidad de sufrir dolor. Siempre ha parecido lógico asumir que el sobrepeso y el trabajo físico intenso aumentan la carga sobre el disco intervertebral, acelerando su desgaste e incrementando el riesgo de protrusión o hernia discal. Sin embargo, los datos no avalan esa asunción. Los estudios con gemelos homocigóticos (con el mismo código genético), han demostrado que el (ligero) sobrepeso y el trabajo físico intenso retrasan el desgaste del disco, probablemente porque suponen cierto grado de *entrenamiento* muscular. Y, además, *degeneración* discal no significa dolor de espalda; a medida que pasan los años los discos se *desgastan*, nos duela o no la espalda, y el grado de degeneración no es mayor ni más frecuente entre los pacientes que entre los sanos sin dolor. Sin embargo, cuando el sobrepeso es importante y se asocia a sedentarismo, falta de fuerza en la musculatura de la espalda y abdominal, inactividad física o mal estado de salud, la probabilidad de que la espalda duela es mayor. Más trascendente que el peso es la relación entre estado muscular y peso corporal. Sea cual sea la magnitud de la influencia del sobrepeso sobre la salud de la espalda, sobran motivos para evitar la obesidad. Pero para la espalda, es importante que se haga actividad física y ejercicio de manera regular”.

**Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda.*

Fundación Kovacs (www.kovacs.org).