

# Osteoporosis y ejercicio

**Noel Marchena Alonso.**  
CAFyD por la Universidad de Vigo.



# Osteoporosis y ejercicio



¿PREVENCIÓN?





**Los mejores resultados se obtienen en las actividades que implican impacto y contra la gravedad**

¿ Por qué ejercicio y actividad física basados en el impacto y la gravedad?

El hueso se adapta y responde a la dirección principal de las cargas mecánicas (reorientación trabecular).

Tipos de cargas que soporta el hueso:

Cizallamiento

Compresión

Tracción

Flexión

Torsión



