

SOCIEDAD

El tacón alto puede provocar artrosis de rodilla y deterioro en las articulaciones

Así lo corrobora un estudio de la Universidad de Iowa, en EE.UU.

EP / MADRID
Día 03/08/2010 - 19:46h

El uso prolongado de tacones altos puede favorecer el deterioro de las articulaciones y la aparición de artrosis de rodilla, según los resultados de una investigación de la Universidad de Iowa, en Estados Unidos, cuyos resultados serán presentados en la próxima reunión de la Sociedad Americana de Biomecánica.

El objetivo del estudio era analizar los efectos en las extremidades inferiores de caminar con tacones altos, y aunque «obviamente no se ha descubierto que usar regularmente estos zapatos provoque osteoartritis», sí que existe un mayor riesgo de presentar problemas de este tipo «cuanto mayor sea la altura del tacón».

En concreto, seleccionaron zapatos de tres alturas diferentes -- planos, de dos pulgadas (unos cinco centímetros) y 3, 5 pulgadas (más de ocho centímetros), con los que tuvieron que caminar un total de 15 mujeres.

De este modo, se utilizaron sensores, acelerómetros y cámaras de medición para analizar las fuerzas que actúan sobre la articulación de la rodilla y la fuerza que mueve el cuerpo al caminar.

Así, observaron que el tacón determinaba algunas características de sus andares, más lentos y con zancadas más cortas conforme era mayor la altura. También se registró una mayor compresión de la rodilla con los tacones más altos.

«Esto significa que el uso prolongado y caminar con tacones podría, con el tiempo, contribuir al deterioro de las articulaciones y una artrosis de rodilla», ha explicado Danielle Barkema, que ha escogido este tema como tesis doctoral.

Según añade su director de tesis, Phil Martin, «cuanto más alto es el tacón, mayor será el riesgo», advirtiendo de que «la carga sobre las articulaciones es mayor a cada paso que dan».

Barkema también encontró que los problemas en las extremidades inferiores con el uso de tacones altos puede crear distensiones en la parte baja de la espalda. De hecho, apunta que «visualmente ya es bastante evidente que la postura de alguien se ve alterada con el uso de tacones altos».



AGENCIAS

Cuanto más altos, peor para la salud