

Agora, ezagutzaren plaza

Hitzaldi-solasaldia Jon Irazusta ikertzailearekin

Hezurak indartzeko ariketa fisikoa

Iurretan, 2026ko martxoaren 4an. Osteoporosia hezurak ahultzen dituen gaixotasun kronikoa da, eta horrek hausturak izateko arriskua areagotzen du, baita kolpe arinen edo erorketa txikien kasuetan ere. Espainako Erreumatologia Elkartearen (SER) [datuen](#) arabera, adinekoengan prebalentzia handiagoa du gaixotasun honek: 50 urtetik gorakoen % 10,7ri eragiten dio eta bereziki emakumeei, 65 urtetik gorako emakumeen % 24,7k pairatzen baitu. Bere inpaktuak gora egiten jarraitzen du mundu osoan, biztanleriaren zahartzearen ondorioz.

Hezur-masa galtzea eta haustura izateko arriskua handitzea zahartze-prozesu naturalaren parte diren arren, hainbat [ikerketek](#) erakutsi dute ariketa fisikoa eta elikadura orekatua gaztetatik konbinatzen dituen bizimodua funtsezkoa dela hezur-narriadura prebenitzeko eta tratatzeko eta adinekoen bizi-kalitatea hobetzeko.

Jarduera fisikoak hezur-osasunean dituen onurak jendeari erakusteko asmoz, **Jon Irazusta** Euskal Herriko Unibertsitateko Fisiologiako katedradunak *“Ejercicio físico para fortalecer los huesos”* (Hezurak indartzeko ariketa fisikoa) hitzaldi-solasaldia eskainiko du **datorren asteartean, martxoak 10, 18:30ean, Iurretako Herri Liburutegian**.

Hitzaldian, hezurren osasunean ariketa fisikoak nola eragiten duen azalduko du Irazustak. Horrez gain, zer jarduera motak –indarrekoak, aerobikoak, malgutasunekoak...– izan daitezkeen lagungarri hezur-dentsitatea hobetzeko edo mantentzeko; esate baterako, osteoporosia bezalako gaixotasunen prebentzioan zein tratamenduan.

Horrez gain, dieta osasuntsu baten zein ariketa fisikoa gizabanako bakoitzari eta duen adinari egokitzearen garrantzia nabarmenduko du. Era berean, zenbait kirol eta nutrizio jarduera edo ohitura desegokiek –gehiegizko entrenamendua edo kaloria defizita, adibidez– hezur-osasunean ondorio kaltegarriak izan ditzaketela azalduko du.

Hitzaldi-solasaldia [Euskal Herriko Unibertsitateko Kultura Zientifikoko Katedrak](#) eta [Iurretako Herri Liburutegiak](#) bultzatutako *Agora, ezagutzaren plaza* hitzaldi-zikloan kokatzen da. Jarduera gaztelaniaz izango da, eta sarrera librea eta doakoa bada ere, aldeztu aurretik izena eman behar da, biblioteka@iurreta.eus helbidera mezu bat bidaliz edo 946 812 726 telefonora deituz.

Hizlaria

[Jon Irazusta Astiazaran](#) doktorea da Biologia Zientzietan eta Fisiologiako katedraduna Euskal Herriko Unibertsitatean. [AgeingOn](#) ikerketa-taldea zuzentzen du, ariketa eta jarduera fisikoaren bidez pertsona guztientzako zahartze osasungarria eta



estimulatzaila sustatzeko ezagutza sortzen duena. Bere ikerketa-lanak diziplina anitzeko ikuspegia du, medikuntza, biologia, kirola edo nutrizioa bezalako arloetako profesionalekin elkarlanean. Gainera, 200 artikulua baino gehiago argitaratu ditu aldizkari zientifikoetan eta doktore-tesi ugari zuzendu ditu.

Hitzaldi-solasaldia: “Ejercicio físico para fortalecer los huesos” (Hezurak indartzeko ariketa fisikoa)

Hizlaria: Jon Irazusta Astiazaran, Fisiologiako katedraduna Euskal Herriko Unibertsitatean.

Data: 2026ko martxoak 10, asteartea.

Ordua: 18:30ean.

Hizkuntza: gaztelania.

Lekua: Iurretako Herri Liburutegia (Bidebarrieta, 4 – Iurreta). Beheko solairua.

Ágora, plaza del conocimiento

Charla-coloquio con el investigador Jon Irazusta

Ejercicio físico para fortalecer los huesos

Iurreta, 4 de marzo de 2026. La osteoporosis es una enfermedad crónica que debilita los huesos, aumentando el riesgo de fractura, incluso ante golpes o caídas leves. Según [datos](#) de la Sociedad Española de Reumatología (SER), esta afección presenta una mayor prevalencia en personas mayores: afecta al 10,7% de mayores de 50 años, y, en especial, a las mujeres, ya que el 24,9% de mujeres mayores de 65 años la padecen. Su impacto sigue aumentando a escala global como consecuencia del envejecimiento de la población.

Aunque la pérdida de masa ósea y el aumento del riesgo de fractura forman parte del proceso natural de envejecimiento, diversos [estudios](#) muestran cómo una intervención adecuada desde la juventud, que combine ejercicio físico con una alimentación equilibrada, es fundamental para prevenir y tratar el deterioro óseo y mejorar la calidad de vida en edades avanzadas.

Con el objetivo de mostrar al público los beneficios de la actividad física en la salud ósea, **Jon Irazusta**, catedrático de Fisiología de la Universidad del País Vasco, ofrecerá la charla-coloquio *“Ejercicio físico para fortalecer los huesos”* el próximo **martes 10 de marzo a las 18:30 horas en la Biblioteca Municipal de Iurreta**.

En esta charla, Irazusta explicará cómo el ejercicio físico influye en la salud de los huesos, así como qué tipo de actividades –de fuerza, aeróbicas, de flexibilidad, etc.– pueden ayudar a mejorar o preservar la densidad ósea, contribuyendo tanto a la prevención como al tratamiento de enfermedades como la osteoporosis.

A lo largo de su intervención, también abordará la importancia de llevar una dieta rica y variada y de adaptar el ejercicio a cada persona y a su edad. Asimismo, pondrá de manifiesto cómo algunas prácticas deportivas y nutricionales inadecuadas, como el sobreentrenamiento o el déficit calórico, pueden tener efectos negativos en la salud ósea.

La charla-coloquio se enmarca en el ciclo de conferencias *Ágora, ezagutzaren plaza* (Ágora, plaza del conocimiento) impulsado por la [Cátedra de Cultura Científica de la Universidad del País Vasco](#) y la [Biblioteca Municipal de Iurreta](#). La actividad, que se impartirá en castellano, es de entrada libre y gratuita, aunque requiere inscripción previa enviando un correo electrónico a biblioteka@iurreta.eus o llamando al teléfono 946 812 726.

El conferenciante

[Jon Irazusta Astiazaran](#) es doctor en Ciencias Biológicas y catedrático de Fisiología en la Universidad del País Vasco. Dirige el grupo de investigación [AgeingOn](#), centrado en generar conocimiento para promover un envejecimiento saludable y estimulante para todas las personas mediante el ejercicio y la actividad física. Su trabajo de investigación adopta una perspectiva multidisciplinar, en colaboración con profesionales de distintas áreas como la



Kultura
Zientifikoko
Katedra
Cátedra
Cultura
Científica



medicina, la biología el deporte o la nutrición. Además, ha publicado más de 200 artículos en revistas científicas y ha dirigido numerosas tesis doctorales.

Charla-coloquio: Ejercicio físico para fortalecer los huesos

Conferenciante: Jon Irazusta Astiazaran, catedrático de Fisiología en la Universidad del País Vasco

Fecha: martes, 10 de marzo de 2026.

Hora: 18:30

Idioma: castellano.

Lugar: Biblioteca Municipal de Iurreta (Bidebarrieta, 4 – Iurreta). Planta baja.