

Pasando consulta

Miguel Valle del Soto
Director de la Escuela de Medicina del Deporte

«Practicar deporte en grupo es una forma de relacionarse y de huir de la soledad»

«Caminar a marcha rápida mejora el sistema cardiocirculatorio, el metabolismo y la salud mental»

Elena FERNÁNDEZ-PELLO
El catedrático y director de la Escuela de Medicina del Deporte de la Universidad de Oviedo Miguel Valle del Soto (Villaviciosa, 1955) asegura que todo el mundo puede beneficiarse del deporte, sea cual sea su edad y su condición física. Cada uno debe buscar el mejor para su salud y el que más le divierta, y tras el ejercicio reponerse con un buen descanso.

—¿Todo el mundo puede hacer deporte? ¿Es posible adaptar la práctica a todas las condiciones físicas?

—La actividad física casi tiene una recomendación universal; sin embargo, en determinadas situaciones debe existir un control médico más exhaustivo o reposo temporal. Así, en muchas enfermedades crónicas como el infarto agudo de miocardio, insuficiencia cardíaca grave, insuficiencia hepática o renal, diabetes o hipertensión arterial, mientras no estén controladas, el ejercicio físico está contraindicado. Tampoco se debe practicar deporte cuando existe una infección aguda. En cualquier caso, la práctica de actividad física se puede adaptar prácticamente a cualquier circunstancia. Cualquier edad es buena para realizar ejercicio físico y la actividad física mejora la calidad de vida de las personas sanas y también en la mayoría de las enfermedades —incluidos algunos tipos de cáncer—.

—¿Mejor sólo, en compañía o con un monitor?

—Quizás la mejor respuesta sería «a gusto del consumidor». Algunas personas prefieren practicar deporte solos para organizar mejor su tiempo. En otros casos es más recomendable la práctica deportiva en grupos ya que también es una forma de relacionarse y huir de la soledad —especialmente recomendado en aquellas personas con dificultad para relacionarse, depresión, etc—. Cuando la fuerza de voluntad es baja y no existen hábitos deportivos la presencia de un monitor

Perfil

Miguel Valle del Soto

Villaviciosa, 1955

Es catedrático de la Universidad de Oviedo y delegado del Rector de Deportes y Salud. Dirige la Escuela de Medicina del Deporte desde 1996. Es editor de la Revista Archivos de Medicina del Deporte y vicepresidente de la Federación Española de Medicina del Deporte

es lo más recomendable.

—¿Qué deporte recomienda para una persona que nunca ha hecho ejercicio?

—Si se trata de un sedentario sano se le debe recomendar una actividad adecuada para su edad y que le resulte atractiva si queremos crear adherencia. En personas con enfermedades crónicas se debe de realizar una adaptación de la actividad física a su patología. Los programas de ejercicio físico aerobio que actúan sobre grandes grupos musculares, además de mejorar la salud global y colaborar en la prevención y tratamiento de una gran cantidad de enfermedades crónicas pueden mejorar la sensación de bienestar y autoestima. La elección de la actividad dependerá de factores como el estado de forma, el acceso a instalaciones y el interés. Caminar a marcha rápida con regularidad es una actividad física muy adecuada ya que mejora el sistema cardiocirculatorio, el metabolismo y la salud mental. Además, ayuda a prevenir o tratar la mayoría de las enfermedades crónicas como el infarto de miocardio, la obesidad, la diabetes o la hipertensión arterial. Es una actividad que se puede practicar a cualquier edad y no tiene coste. La natación para quien tenga acceso a una piscina y le resulte agradable también es muy interesante. Sin embargo, si



Miguel Valle del Soto, en las pistas del polideportivo universitario. / MIKI LÓPEZ

«La actividad física se puede adaptar prácticamente a cualquier circunstancia»

queremos crear adherencia al ejercicio posiblemente sean más recomendables aquellas actividades de grupo.

—Para las personas a las que no les gusta hacer deporte, ¿el ejercicio físico puede llegar a ser divertido?

—Muchas personas hacen deporte porque lo consideran un

«El baile también es una forma de hacer ejercicio y puede ser muy divertido»

deber u obligación ya que es necesario para mejorar su salud y prevenir determinadas enfermedades o porque es una buena forma de mantener una vida social activa... pero les aburre. Las personas que no tienen este hábito no es fácil que la actividad física les divierta, pero muchas veces es porque no lo intentan. Es posible

encontrar la forma de hacer deporte sin que resulte una tortura. Para ello, lo primero que hay que hacer es probar distintas actividades; si nos aburre el gimnasio probar un juego de equipo o actividades de grupo como Pilates, yoga, senderismo, incluso baile que también es una forma de hacer ejercicio y puede ser muy divertido.

—¿Es imprescindible pasar un examen médico antes de empezar a realizar ejercicio?

—Yo diría que es recomendable en aquellas personas que siempre practicaron deporte e imprescindible en aquellos que no han pasado ningún reconocimiento médico deportivo previo y comienzan a practicar deporte. Aunque aparentemente nos encontremos sanos, existen enfermedades que sólo se pueden detectar con un reconocimiento previo. Si el ejercicio físico va a ser de alta intensidad se debe realizar una prueba de esfuerzo máxima.

—¿Cómo iniciar a un niño que se resiste en la práctica deportiva?

—A través del juego es difícil que un niño se resista a realizar ejercicio físico. Generalmente las resistencias se asocian a los niños que más lo necesitan —sobrepeso, obesidad, síndrome metabólico...— y es importante que interpreten el ejercicio como un juego y no como una competición donde hay que ser el mejor. Por este motivo muchos niños terminan aborreciendo el deporte.

—¿Cuál es el deporte más completo?

—Sería aquel que moviliza la mayoría de los músculos y que facilitara el trabajo de las cualidades motrices fundamentales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y también la coordinación y el equilibrio. Pero para conseguir esto, lo ideal es combinar diferentes actividades; se dice que la natación es una actividad muy completa, pero no es válida para la prevención o tratamiento de la osteoporosis (que se beneficia de pequeños impactos en el suelo), aunque sí sería ideal en personas con obesidad y sobrepeso. El deporte más completo es aquel que cubre las necesidades individuales de cada persona para mejorar su salud, y eso varía de unas a otras.

—¿Cómo recuperarse tras una sesión de gimnasio o de ejercicio?

—Tras una sesión de ejercicio hay que reponer líquidos y nutrientes —incluyendo carbohidratos de absorción rápida y proteínas—. Pero lo más importante para una buena recuperación es el descanso. El sueño en condiciones óptimas es esencial para la recuperación. También ayuda la recuperación activa —movilizaciones— ya que el movimiento activa la circulación y colabora en el transporte de nutrientes a los tejidos así como en la eliminación de productos de desecho. Otras medidas como los masajes o los baños de hielo no está demostrado que sean eficaces en todas las circunstancias.