



► 7 Febrero, 2015

El riesgo de correr más de la cuenta

► Un nuevo estudio alerta de que el exceso de deporte puede elevar la mortalidad y que no conviene más de tres horas de *running* por semana

R. IBARRA/M. TRILLO
 MADRID

Nadie duda de que el deporte es bueno para salud. Pero si se practica con moderación. Con una intensidad excesiva y de forma constante, sobre todo a partir de los 35 años, puede ocasionar graves problemas, sobre todo en el sistema cardiovascular.

Pero distintos estudios científicos vienen alertando de los riesgos de someter al cuerpo a un deporte más allá de lo prudente. El último es uno publicado en «Journal of American College of Cardiology», en el que se analiza a 5.048 participantes sanos en el llamado «Copenhagen City Heart Study», que concluye que los beneficios del *running* son mayores si se hace de forma más moderada que intensa.

Los investigadores indagaron sobre la actividad física de los voluntarios e identificaron a 1.098 corredores sanos y a 413 personas también sanas pero sedentarias, a los que siguieron durante 12 años. Para determinar las características de su actividad, los investigadores obtuvieron la siguiente in-

formación: número de horas que hacían *running*, frecuencia y ritmo de la carrera. Y, curiosamente, se encontró que los corredores más activos (los que corrían con más intensidad y más horas) eran más propensos a morir que los no corredores sedentarios, mientras que los corredores «ligeros» tenían las tasas más bajas de muerte.

Por ejemplo, correr entre 1 y 2,4 horas a la semana se asociaba con la mortalidad más baja y, según los expertos, la frecuencia óptima sería no más de tres horas por semana. En el estudio, las tasas de mortalidad general significativamente más bajas se encontraron en aquellos que, además de correr menos horas, lo hacían a un ritmo o trote lento o moderado, mientras que los corredores «más rápidos» tenían casi el mismo riesgo de mortalidad que los no corredores sedentarios.

En total, se registraron 28 muertes entre los

corredores y 128 entre los no corredores sedentarios. En general, los corredores eran más jóvenes, tenían un índice de presión arterial y masa corporal más bajo, y una menor prevalencia de tabaquismo y la diabetes.

Según el director del trabajo, Peter Schnohr, del hospital Frederiksberg en Copenhague, «es importante destacar que el ritmo de los corredores lentos corresponde al ejercicio vigoroso y correr de forma extenuante corresponde al ejercicio muy vigoroso. Cuando se realiza desde hace décadas, este nivel de actividad podría plantear riesgos para la salud, especialmente para el sistema cardiovascular».

Estos hallazgos, asegura el investigador, son similares a resultados de estudios anteriores donde los investigadores han encontrado que el ejercicio vigoroso puede causar más perjuicios que beneficios. «La asociación con forma de U entre correr y mortalidad sugiere que puede haber un límite para el ejercicio que es el óptimo para salud», afirma Schnohr, quien añade que si el objetivo es disminuir el riesgo de muerte y mejorar la esperanza de vida,



Daños cardíacos
 Puede provocar fibrosis y cicatrices en el músculo cardíaco

4.000.000
 Cerca de cuatro millones de personas salen habitualmente a correr en España, según datos del sector

Señales de alarma
 Si nota palpitaciones, dolores precordiales, sensación de mareo, cansancio excesivo o falta de recuperación, acuda al médico

4.000
 El pasado año se celebraron casi cuatro mil carreras populares, un síntoma de la creciente afición por este deporte

JOSÉ CALABUIG ESPECIALISTA EN CARDIOLOGÍA Y MEDICINA DEPORTIVA

«Hay deportistas que han sufrido uno o dos infartos de los que no se han dado ni cuenta»

Practicar deporte de forma moderada es muy saludable para el sistema cardiovascular y prevenir enfermedades e infecciones, porque mejora el sistema inmunitario y el cardiovascular. Pero «el ejercicio intenso y competitivo es dañino y peligroso», advierte el doctor José Calabuig, director del Servicio de Cardiología Intervencionista y responsable del Área de Medicina

Deportiva de la Clínica Universidad de Navarra. Calabuig alerta de los «excesos» de personas de más de 35 años que, por ejemplo, acuden a maratones o competiciones de triatlón como si fueran profesionales. En quienes practican deportes muy exigentes con mucha intensidad se ha observado «una fibrosis en el músculo cardíaco» que, a su vez, es la expresión de «una sobre-

carga». Además, se les ha encontrado «una cicatriz, como si fuera una rotura fibrilar» que deriva en arritmias y muerte súbita.

También se ha detectado en numerosos deportistas que «han sufrido uno o dos infartos en el corazón de los que no se han dado ni cuenta, porque la han mezclado con otra sintomatología», asegura el doctor Calabuig, que ha sido el cardiólogo de deportistas como el ciclista Miguel Induráin.

«Cuanto más duro es el ejercicio, el ventrículo derecho sufre una especie de dilatación como consecuencia de la sobrecarga tan

intensa, de la que le cuesta entre siete y ocho días».

El doctor Calabuig recomienda someterse a control médico y revisiones periódicas. Fumar, la tensión arterial o el colesterol elevado y padecer sobrepeso son factores de riesgo a tener en cuenta antes de ponerse a correr. Y si al practicar ejercicio o al terminar hay palpitaciones, dolores que nacen del pecho y van a la espalda, sensación de mareo o cansancio excesivo, son señales de alarma de que tal vez nos estemos pasando de la raya y ante las cuales se debe acudir al médico para corregirlas, explica.



Peter Schnohr

DIRECTOR DEL ESTUDIO

«Correr un par de veces a la semana a ritmo moderado es bueno. Cualquier otra cosa puede ser perjudicial»

«correr un par de veces a la semana a un ritmo moderado es una buena estrategia. Cualquier otra cosa no es solo innecesaria, sino que puede ser perjudicial».

Los españoles no son ajenos a la fiebre por correr, una afición que practican ya cerca de cuatro millones de personas en nuestro país. Calles y parques de pueblos y ciudades son utilizadas a diario como pistas de entrenamiento para deportistas aficionados de todas las edades y en las 4.000 carreras populares que se celebran a lo largo del año, maratones incluidos, se agotan con frecuencia los dorsales.

Control con las tecnologías

Álvaro Yturriaga, el fundador de Runin, la mayor plataforma de servicios para los aficionados a correr en España, asegura que la pasión por el *running* ha generado una industria económica que mueve cada año 300 millones de euros. Solo en 2014 se vendieron 2,5 millones de pares de zapatillas de deporte. Hay gente, incluso, que «antes de ir al trabajo va a correr, nada a mediodía y por la noche monta en bici», destaca.

Yturriaga considera que una de las claves para el auge del *running* es que en él «luchas contra ti mismo y la evolución es medible» gracias a las nuevas tecnologías. Es «una droga muy sana», destaca, aunque también advierte que se debe practicar «con cabeza» y es necesario dejarse aconsejar por un profesional y aprovechar los avances que permiten controlar el estado físico. «Antes no podíamos conocer el ritmo cardiaco o las calorías que consumimos, pero ahora sí».