

ENFERMOS POR SOBREDOSIS DE DEPORTE

Este titular es de un artículo del diario “La Vanguardia” de Barcelona del mes de junio del 2007. Diferentes médicos alertaban sobre el incremento de lesiones y enfermedades crónicas que sobrevenían como consecuencia de una práctica deportiva inadecuada entre personas adultas. Al igual que sucede con la comida, comer es salud pero la ingesta excesiva y/o inadecuada la merma y sus efectos no se perciben hasta que, muchas veces, ya es tarde. Si bien existe una conciencia generalizada respecto a la cara y cruz de la comida, en lo referente a la práctica deportiva la desinformación está generalizada entre gran parte de los practicantes y de la sociedad en general.

En ocho años la práctica de deportes de ultraresistencia como las maratones, triatlón y *trail* han aumentado sus adeptos exponencialmente. Los ayuntamientos y demás instituciones públicas están multiplicando e incentivando la organización y la participación ciudadana en tales eventos.

Las muertes súbitas que saltan a la prensa y se relatan como anécdotas es la punta de un iceberg de un problema general de salud pública. Un problema del que no existe una conciencia, ni existe la necesidad de pasar reconocimientos médicos con prueba de esfuerzo ni de entrenar siguiendo las pautas de un profesional. No toda persona que se dice entrenador lo es.

Ser entrenador requiere un título reconocido por las federaciones de atletismo, montaña o triatlón, un licenciado en ciencias de la actividad física o un técnico superior en actividades deportivas. Pero, además, quienes entrenan más de cinco días a la semana, buscan rendimiento y las cargas de entrenamiento son intensas, el entrenador debe además haberse especializado.

Dejando a un lado el riesgo de muerte súbita que afectará, afortunadamente, a muy pocos practicantes, está el problema de las sobrecargas articulares. Las posibilidades de avanzar precozmente la artrosis es alta cuando se corre con una técnica deficiente, como es la de apoyar el talón. El riesgo se acentúa si además no se hace en un entrenamiento de fuerza. Así alertaba en el doctor Pere Barceló en el citado artículo del 2007 sobre la artrosis, que él la denomina epidemia de nuestra sociedad,:

“ El problema de ver fenómenos degenerativos a edad temprana es que esta patología es crónica, durará años e irá a peor”.

Si la ciudadanía alentada por la publicidad y el deseo de ganar la carrera al envejecimiento cierra los ojos ante el problema o no tiene conciencia del mismo, sería muy importante que las administraciones públicas crearan campañas de formación de técnicos, concienciación de la población poniendo en los dorsales advertencias como en las cajetillas de tabaco: correr mal y excederse en entrenamientos mal planificados perjudica seriamente la salud.

Pero esto da menos votos que organizar una maratón en cada esquina. Los ciudadanos, más allá de su formación cultural y estrato socioeconómico no atiende a razones.

Aconsejar a los corredores que se gasten menos en productos de dudosa eficacia e inviertan en revisiones médicas y entrenadores lesionaría los intereses de las grandes marcas que son quienes sponsorizan los eventos.

Para correr una maratón sería necesaria una ficha donde figurase el nombre de un entrenador y para emitirla una certificación médica. Si paralelamente se organizaran carreras populares de cinco o diez kilómetros todos saldríamos ganando, pero... se venderían menos zapatillas las grandes marcas perderían ingresos que irían a parar a manos de los entrenadores que podrían vivir dignamente de su trabajo.

Pero además se venderían menos antiinflamatorios (fabricados por grandes multinacionales) las lesiones serían de sobrecargas reversibles y los fisioterapeutas ganarían protagonismo y las bajas por enfermedad serían muchas menos.

Si esto sucediese ¿Quién saldría ganando y quién perdiendo?

Joan Rius