

Practicar deporte intensamente durante años puede provocar arritmias

EFE. Barcelona 17/01/2011. heraldo.es

Un estudio, publicado por la revista científica 'Circulation', se ha llevado a cabo durante cinco años y ha consistido en someter a un grupo de ratas a una hora de ejercicio diario durante dieciséis semanas, el equivalente a diez años en humanos, y todas han mostrado signos de disfunción del tejido cardiaco.

Practicar ejercicio de **resistencia**, como el **ciclismo** o los **maratones**, **de una forma intensa** durante años **puede provocar enfermedades cardiacas**, como la fibrosis y las arritmias, según demuestra el estudio que ha presentado el Hospital Clínico de Barcelona.

"Estamos hablando principalmente de personas de unos 40 años que llevan unos diez años entrenando una hora diaria de forma intensa, aunque este estudio también afecta a los deportistas jóvenes", ha explicado el cardiólogo y coordinador del estudio, Lluís Mont, que ha aclarado que "hacer ejercicio es bueno, pero hacerlo en exceso puede ser contraproducente".

El estudio, que ha publicado la prestigiosa revista científica 'Circulation', se ha llevado a cabo durante cinco años y ha consistido en someter a un grupo de ratas a una hora de ejercicio diario durante dieciséis semanas, que sería el equivalente a diez años de entrenamiento diario en el caso de los humanos. El resultado ha sido que todas las ratas han mostrado signos de disfunción del tejido cardiaco tras pasar ocho semanas corriendo una hora diaria sobre una cinta.

Asimismo, tras dieciséis semanas de ejercicio, el 42% de las ratas deportistas han resultado ser más susceptibles a sufrir una arritmia inducida que sus compañeras sedentarias.

"Los humanos no responden exactamente igual que las ratas porque hay factores genéticos que nos diferencian. Pero nuestro trabajo diario con pacientes nos demuestra que entre los deportistas hay muchos más casos de patologías cardiacas que entre los sedentarios", ha puntualizado el doctor Mont.

"El estudio demuestra por primera vez que un exceso continuado de ejercicio físico puede tener consecuencias negativas para el corazón y puede ser la causa de algunos de los casos de muerte súbita de deportistas", ha señalado el director médico del Hospital Clínic, Josep Brugada.

En este sentido, el doctor Brugada ha defendido la necesidad de realizar controles cardiológicos periódicos a los deportistas de resistencia y a todos los niños y jóvenes que empiezan a practicar ejercicio de forma continuada.

"Soy partidario de hacerle un electrocardiograma a todos los niños porque de esta manera detectaríamos casi todos los casos de personas con predisposición a sufrir patologías cardiacas", ha dicho el doctor Brugada.

Respecto a los atletas profesionales y a las personas que practican deporte con asiduidad de forma intensa, Brugada cree que "un electrocardiograma no es suficiente" y es necesario someterse periódicamente a "pruebas de esfuerzo, electros y ecocardiogramas".

Los resultados de este estudio "son importantes -según el doctor Mont- porque cada vez hay más personas de 30, 40 ó 50 años, que empiezan a hacer deporte diariamente para ponerse en forma y se ponen retos altos, como correr maratones o subir montañas en bicicleta".

En su opinión, estas personas deben ser conscientes del riesgo que corre su corazón y tomar medidas preventivas, es decir, someterse a exploraciones periódicas.

El doctor Brugada ha lamentado que "estas medidas preventivas no son habituales", aunque se ha mostrado esperanzado porque "la ley del deporte que el Gobierno está preparando pretende que los deportistas se vean obligados a someterse a ciertas pruebas".

"Ahora habrá que batallar para que estas pruebas se hagan bien", ha añadido Brugada, que espera que este estudio ayude a que tanto médicos como pacientes se tomen en serio los riesgos que conlleva practicar intensamente ejercicio físico.