

## Los estiramientos, inútiles para las agujetas

REUTERS) Actualizado miércoles 17/10/2007 12:38 EL MUNDO ISABEL ESPÍÑO

MADRID.- Una revisión acaba de constatar que los estiramientos no evitan el dolor muscular que aparece después del ejercicio. Ni el calentamiento ni los ejercicios posteriores tienen efecto alguno sobre las agujetas.

La práctica de estirar para evitar lesiones, agujetas y mejorar el rendimiento está ampliamente extendida. Todo empezó en los años 60, cuando Herbert A. de Vries, un fisiólogo estadounidense, propuso que el dolor que aparecía al día siguiente de practicar deporte se debía a la falta de costumbre, con lo que se producían espasmos musculares. Estos espasmos impedían al flujo sanguíneo llegar hasta el músculo, con lo que aparecía un dolor isquémico (es decir, falta de riego sanguíneo en los tejidos) y más espasmos. De Vries **proponía los estiramientos como una estrategia para restaurar el flujo sanguíneo a los músculos y así frenar el círculo vicioso.**

Aunque en los años 80 ya empezó a cuestionarse esta estrategia, son muchos los deportistas que siguen estirando. Aunque tampoco existen datos concluyentes acerca de sus bondades en la prevención de lesiones. Ahora, una revisión de la Cochrane (una institución dedicada a revisar las evidencias científicas sobre distintos tratamientos y medidas de salud) descarta que evite las agujetas.

Los autores sólo han dado con 10 estudios que analizaran las bondades de los estiramientos, tanto antes (tres investigaciones) como después (siete) de la práctica deportiva. Los participantes eran adultos sanos, todos ellos menores de 40 años, y **los estiramientos duraban una media de seis minutos y medio.** Trabajaban la musculatura de la parte posterior del muslo (isquiotibial), la pantorrilla (flexores plantares del tobillo), la muñeca, el codo...

Aunque la calidad de las investigaciones dejaba bastante que desear, los autores creen que sus hallazgos son "muy consistentes". A saber: **"Hubo un efecto mínimo o nulo** sobre el dolor muscular experimentado entre medio día y tres días después de la actividad física". Como media, el calentamiento reducía las agujetas medio punto en una escala de 100, mientras que los estiramientos posteriores al ejercicio disminuían el dolor en un punto, también sobre 100.

Los investigadores creen que los efectos de los estiramientos podrían ser aún más pírricos, pues nueve de las investigaciones revisadas se basaron en estudios de laboratorio, es decir, en los que el voluntario realizaba estiramientos de un determinado grupo muscular, supervisado por un entrenador, y a continuación trabajaba esa zona. Sólo un trabajo estudió los efectos de los estiramientos sobre el terreno, en un equipo australiano de jugadores de fútbol americano.

"Normalmente, los estiramientos no están supervisados, así que no siempre se realizan de un modo óptimo. Además, la experiencia cotidiana de las agujetas suele ser dolor en muchos grupos musculares y puede ser difícil estirar de manera eficaz todos los grupos que podrían doler", especulan.