

Las 'pegas' del exceso de músculo

La lesión de Ronaldo ha vuelto a plantear la idoneidad de desarrollar en exceso la musculatura. este factor concede más potencia, pero presenta riesgos

ALEJANDRA RODRÍGUEZ. El mundo.es

La lesión de Ronaldo el pasado miércoles durante el encuentro frente al Livorno no sólo ha suscitado interrogantes sobre la recuperación del astro brasileño. En opinión de los especialistas, ya fue un milagro que superase la rotura del tendón rotuliano de la pierna derecha, ocurrida en el año 2000.

De esta manera, adoptar una actitud optimista ante otro acontecimiento de las mismas características -ocho años después y tras romperse por completo el tendón rotuliano de la rodilla izquierda- se hace muy cuesta arriba, máxime teniendo en cuenta que la carrera del futbolista del Milan ha estado plagada de lesiones y que las características de su juego no favorecen la estabilidad de dicha articulación. En cualquier caso, a raíz de este grave acontecimiento, cabe preguntarse qué está fallando en la anatomía y, más concretamente, en la preparación de los deportistas de alto nivel. Para responder a este interrogante, normalmente se ha apuntado a los apretados calendarios de competición, a la falta de descanso, a las modificaciones introducidas en el equipamiento y las instalaciones (balones, calzado, tacos de agarre, superficies de juego...) y a los viajes agotadores. Sin embargo, y a pesar de que todos estos factores pueden tener una influencia clara en el aumento de este tipo de lesiones, quizá no se está prestando demasiada atención a qué objetivos priman actualmente en el entrenamiento de un atleta.

En numerosas disciplinas (baloncesto, fútbol, tenis e, incluso, el toreo) se está imponiendo la figura de un deportista muy musculado y potente. Incluso en actividades en las que predominaban figuras flexibles y estilizadas se están observando transformaciones de este tipo. Las ventajas de desarrollar una musculatura cada vez más poderosa repercuten directamente en la fuerza y la potencia del deportista; algo muy ventajoso para carreras de corta duración (sprints), esfuerzos explosivos, regates y velocidad inmediata.

Sin embargo, según los expertos consultados por SALUD, esta potenciación puede convertirse en un arma de doble filo ya que si bien la masa muscular puede aumentarse mediante el trabajo físico y la suplementación de la dieta con complementos de proteínas, los tendones que los anclan a los huesos siguen teniendo la misma fuerza e igual grosor. De esta manera, las probabilidades de que estos cordones se rompan, bien por un esfuerzo brusco, bien por desgaste, se multiplican considerablemente en presencia de un músculo que cada vez es más pesado y grande.

En el caso de Ronaldo, por tanto, no es extraño que el rotuliano izquierdo haya acabado cediendo; ya que sus cuádriceps están muy desarrollados (estos músculos, ubicados en los muslos, de por sí ya son los más voluminosos del cuerpo) y que el derecho no estaba intacto.

Cuando el músculo es muy potente y hace un esfuerzo de carácter explosivo, la energía de

la que dispone se agota muy deprisa, de manera que cuando hay que realizar otro trabajo considerable, la musculatura está debilitada y traslada toda la tensión (de los giros, de las carreras, de los saltos...) a los tendones que pueden acabar por ceder ante tanto peso. Así, de cara al futuro, los preparadores físicos deberían plantearse la posibilidad de equilibrar la fuerza y la resistencia de los deportistas para evitar que un exceso de potencia repercuta en un mayor riesgo de lesión.