

DEPORTE, GENÉTICA Y SALUD

SPORT, GENETIC AND HEALTH

EDITORIAL

Dr. Nicolás
Terrados
y 21 firmas
más

Con la celebración en Avilés, los días 22 y 23 de Mayo, de las jornadas de trabajo y discusión sobre DEPORTE Y SALUD, a las que asistieron expertos nacionales e internacionales entre los que se encontraban la mayoría de los directores médicos de los centros nacionales y regionales de medicina deportiva y los directores médicos de los Centros de Alto Rendimiento, tuvo lugar un punto de encuentro y debate único a nivel nacional sobre dos temas concretos: "¿Hasta dónde podemos llegar en las cargas de entrenamiento?" y "La utilización de la genética en la detección de talentos y en la prevención de patologías deportivas, sus pros y sus contras". Son varias las reflexiones que este encuentro ha propiciado y que se resumen a continuación.

En lo referente a las cargas de entrenamiento: en el alto rendimiento deportivo, no se mejora más cuanto más entrenamiento se realiza, hay que hacer una aplicación individualizada de las cargas de trabajo, teniendo en cuenta: sexo, edad, años de entrenamiento, objetivos y factores ambientales; en el entrenamiento del deportista de alto rendimiento hay que ajustar el orden de los entrenamientos, la posible interferencia entre tipos de entrenamientos, la recuperación de la fatiga y el balance entre el volumen y la intensidad; en la planificación del entrenamiento hay que incluir apartados relacionados con la prevención de lesiones; los entrenamientos de alta intensidad hay que realizarlos cuando el organismo esté recuperado del esfuerzo; es necesaria la utilización del trabajo excéntrico para prevenir lesiones, así como el entrenamiento neuromuscular; hay escasez de investigaciones en deportistas de alto rendimiento, sobre todo en mujeres; se debe cuantificar el trabajo realizado por el deportista, con el mayor número de variables posible; hay que recordar la utilidad de la percepción subjetiva de fatiga, como herra-

menta básica en la cuantificación de las cargas realizadas por el deportista.

En lo referente a la utilización de la genética en la detección de talentos deportivos y en la prevención de patologías deportivas: hay un gran número de genes implicados en la respuesta al ejercicio físico y no se saben todas las relaciones entre los genes, por lo que existe el peligro de que, al modificar o seleccionar un solo gen, el efecto que se produzca no sea el esperado; es pronto todavía para la utilización de la genética en la selección de talentos deportivos, pero estudios recientes muestran la posibilidad de utilización de la genética en la individualización de los entrenamientos y/o de la prescripción del ejercicio como tratamiento de patologías crónicas; hay genes cuya expresión puede tener efectos beneficiosos para la salud y/o el rendimiento en algún órgano, pero tener a la vez un riesgo en su expresión en otro órgano; la terapia génica será de gran utilidad a medio plazo en el tratamiento de enfermedades, y su utilidad fuera de ese contexto sería muy peligrosa para la salud; el consejo genético podrá ayudar a una prescripción más individualizada y exacta de ejercicio físico como prevención y tratamiento de enfermedades crónicas; hay que valorar la posibilidad de hacer diagnóstico genético a personas que realizan ejercicio intenso, con antecedentes de enfermedad cardiaca y/o alteraciones del ECG, para detectar una predisposición a desarrollar patología cardiaca; es necesario unir esfuerzos entre diferentes centros y especialidades médicas para avanzar en los estudios genéticos sobre detección precoz de patologías.

La última reflexión da pie a un comentario repetido continuamente por los asistentes a estas Jornadas: "Hay que unir fuerzas entre los centros de medicina deportiva y trabajar en coordinación y con comunicación...".