

Correr sin motivo aparente: los riesgos y beneficios del 'running'

(Artículo publicado en el Levante-EMV el 22 de octubre de 2016)



Carlos Tornero Estébanez.

Facultativo Medicina Interna del hospital Francesc de Borja de Gandia.

Ya no nos sorprende cruzarnos por nuestras calles con individuos de cualquier aspecto y condición que, a velocidades muy por encima de las del viandante habitual y ataviados con alegres indumentarias y múltiples dispositivos electrónico-ortopédicos, corren; sencillamente corren. Las motivaciones probablemente presenten variaciones en cada corredor, pero para todos puede ser necesario conocer los riesgos y los beneficios de esta nueva fiebre universal.

Correr es algo natural para el ser humano, hemos evolucionado para desplazarnos en posición erecta y nuestros antepasados aprendieron a aumentar su velocidad cuando la amenaza o puede que incluso la oferta de comida lo requiera.

¿Qué ofrece correr al hombre moderno? Hay aspectos sociopsicológicos: la liberación de la tensión del día, el afán de superación, el espíritu competitivo, la recompensa endorfinica, la socialización, etc., que en cada corredor se encuentran en distintas proporciones. Pero si hablamos de la salud puramente física, el sedentarismo de la sociedad occidental es perjudicial y por lo tanto la realización regular de una actividad física tiene probadas ventajas. Existen pocas dudas sobre su beneficio sobre el control del peso, de la diabetes, del colesterol, de la hipertensión, de la osteoporosis y de la independencia funcional. Existen indicios que también pudieran indicar un menor deterioro cognitivo y la reducción de algunos cánceres como el de colon. El estudio de Framingham le atribuye un aumento de la esperanza de vida de entre 1'3 y 3'2 años.

Pero todas estas bondades no son ilimitadas. Se conoce la utilidad, y por lo tanto se recomienda, de la realización de un ejercicio moderado, lo que equivaldría a andar vigorosamente (3-6 METS a 6-8 km/h) durante 150 minutos por semana, o de un ejercicio más intenso como correr de forma suave (6-9 METS, 5:30-6 min el kilómetro) durante 75 minutos a la semana.

Los beneficios de ejercicios más intensos, de correr más, empiezan a estar menos probados y a diluirse con el riesgo de lesiones y con la posibilidad de accidentes cardiovasculares. Aunque el riesgo de muerte durante el ejercicio es bajo (1 caso por cada 1,5 millones de episodios de ejercicio), las arritmias o los infartos durante el 'running' no lo son tanto y casi siempre se dan en pacientes menos entrenados, con factores de riesgo y que quieren sobrepasar sus límites en condiciones adversas. Las lesiones son aún más frecuentes: fascitis, tendinitis, sobrecargas, roturas, el piramidal, etc.

Más del 50% de los corredores han tenido que dejar de hacer ejercicio al menos durante dos meses por alguna de estas lesiones. La prevención de estos inconvenientes deriva del sentido común. Son importantes los aumentos progresivos de la actividad, no sobrepasar los límites de frecuencia cardíaca para tu edad, planes de entrenamiento razonables y tal vez supervisados sobre todo cuando son altas las aspiraciones o es escasa la preparación física previa. Las revisiones cardiológicas probablemente estén indicadas si existen antecedentes familiares de muerte súbita o si los objetivos son más ambiciosos que el puro mantenimiento físico ajustado a la edad y preparación previa.

Los efectos beneficiosos del 'running' en intensidades moderadas son indudables cuando se realiza adaptado a las condiciones del corredor. Los excesos pueden acarrear lesiones o complicaciones molestas o incluso serias.