



La revista científica *New England Journal of Medicine* publicó un artículo sobre el riesgo de que los deportistas ocasionales sufran un infarto al miocardio (músculo del corazón), debido a que someten a este órgano a una sobrecarga de trabajo en forma repentina.

La investigación informa que el peligro de un incidente cardíaco disminuye notablemente si en vez de hacer deporte esporádicamente se hace con regularidad y en forma aeróbica, en otras palabras, realizar actividades que lleven aire a los pulmones, como caminar de manera rápida, correr, remar, brincar la cuerda, nadar, patinar, esquiar, andar en bicicleta y bailar, entre muchas otras.

Si a una enfermedad degenerativa, como la diabetes, sumamos el mal estado físico que nos dejan sobrepeso, tabaquismo, alimentación desequilibrada e hidratación insuficiente, la práctica deportiva puede provocar dolores musculares o articulares y cansancio extremo, o efectos más graves, como sufrir lesiones o enfermedades por el esfuerzo desmedido.

Lo más indicado es tomar precauciones, como visitar al médico de confianza para hacer una evaluación que indique la condición física actual, y con ello determinar la intensidad de la actividad que se tenga en consideración.

El examen físico contemplará revisión cardiovascular, mediante un electrocardiograma (por medio de electrodos se mide el ritmo cardíaco, el cual se registra en papel para su lectura), a fin de conocer posibles lesiones o mal funcionamiento del vital órgano.

No será raro que el doctor pida realizar el examen de laboratorio llamado química sanguínea, mediante el cual se valoran diversas sustancias liberadas en la sangre por tejidos del cuerpo, cuyas cantidades pueden reflejar alguna anomalía en los mismos. Los principales compuestos a estudiar son:

Glucosa. Tanto niveles elevados como bajos (hipoglucemia) de esta sustancia son razón para

que el deportista deba extremar cuidados, pues el organismo consume gran cantidad de glucosa durante el ejercicio físico, de manera que si la cantidad que se ha perdido no se compensa --por la alimentación o a través de medicamentos--, los niveles pueden disminuir de los límites normales (de 70 a 100 miligramos en 100 mililitros de sangre), lo que trae como consecuencia pérdida del conocimiento; otro examen sanguíneo que permite reconocer la cantidad de azúcar es el llamado glicemia en sangre.

Ácido úrico. Compuesto que desecha diariamente nuestro organismo como parte del proceso de renovación diaria de las células que lo conforman. De manera natural se elimina por la orina, pero cuando esto no sucede se acumula en la sangre y se deposita poco a poco en las articulaciones, en forma de cristales, provocando inflamación y dolor muy intenso.

Colesterol. Al igual que los triglicéridos, son compuestos grasos fabricados por el organismo; el exceso del primero, que también puede ser administrado por la alimentación, da pie a la llamada hipercolesterolemia, problema que genera la formación de ateromas (acumulación de grasa en forma de grumos o pequeñas bolas en arterias y venas), razón por la cual la circulación se torna deficiente y la irrigación insuficiente a órganos como corazón y cerebro, lo que en muchos casos tiene consecuencias fatales.

Igualmente importante es cuidar la alimentación, la cual debe ser equilibrada en calidad y cantidad, e incluir una porción moderada de carbohidratos (los cuales consumimos a través de papa, cereales, arroz, pastas y harinas) antes de la actividad física. Asimismo, procure beber abundante agua antes, durante y después de la práctica deportiva y completar dos o tres litros a lo largo del día. Tome usted en cuenta que la deshidratación puede ser altamente perjudicial para los deportistas porque ocasiona fatiga, disminuye el rendimiento y perjudica la circulación sanguínea.

Cuántos de nosotros esperamos el fin de semana para jugar el ansiado partido de fútbol o de tenis, para ir a nadar o subir la montaña con la sana intención de mejorar nuestra salud. Parece fácil, nos ponemos los pants, calzamos los tenis y estamos listos, pero en realidad ¿nuestro organismo está preparado para desarrollar actividades físicas extenuantes?

Raúl Serrano