

EL ESTUDIO SE PUBLICA EN LA REVISTA 'CIRCULATION'

El ejercicio intenso y continuado daña el corazón

Un exceso de ejercicio físico durante años puede tener consecuencias negativas para el corazón y provocar arritmias, según un estudio liderado por tres instituciones catalanas. Los expertos aconsejan realizar controles cardiológicos en deportistas de resistencia (corredores de maratón, ciclismo o triatlón) para detectar a tiempo posibles anomalías.

SINC

17/1/2011 15:33 CEST



El ejercicio de resistencia continuado durante años podría provocar alteraciones en la estructura y función cardíaca creando un sustrato para padecer arritmias. Imagen: SINC

Hacer ejercicio de forma regular previene la aparición de enfermedades cardiovasculares y contribuye a mejorar la salud de quienes las padecen. “Es importante remarcar que un estilo de vida físicamente activo va asociado a una disminución de la mortalidad por enfermedad cardíaca en al menos un 30%, de manera que a mayor actividad física, menor incidencia de eventos cardiovasculares”, explican los expertos.

Sin embargo, el estudio liderado por el Hospital Clínic de Barcelona, el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona (IIBB-CSIC) y el Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS), en colaboración con el Instituto del Corazón de Montreal y la Universidad de Montreal (Quebec, Canadá) demuestra “que el ejercicio de resistencia continuado durante años podría provocar alteraciones en la estructura y función cardíaca creando un sustrato para padecer arritmias”.

El objetivo del trabajo, que ha durado 5 años, era determinar en un modelo animal los efectos crónicos del ejercicio a largo plazo, “algo muy difícil de realizar en humanos por el punto de cronicidad”.

Para ello, el equipo del Clínic de Barcelona sometió a un grupo de ratas a una hora de ejercicio diario intenso -durante 4, 8 y 16 semanas, lo que equivale a un entrenamiento diario durante 10 años en humanos-, y lo comparó con otro grupo de ratas sedentarias.

“Durante este tiempo observamos anomalías en la estructura del músculo cardíaco (fibrosis) en las ratas sometidas al ejercicio intenso, especialmente en aurículas y ventrículo derecho. Esto sugiere una relación directa del esfuerzo de resistencia realizado durante años de forma continuada con las probabilidades de sufrir una arritmia cardíaca”, apuntan los expertos.

Dejar el entrenamiento restablece las funciones cardíacas

La fibrosis cardíaca localizada en el ventrículo podría ser similar a la que se observa en algunos casos de muerte súbita en deportistas. Además, el estudio indica que el cese del entrenamiento a las dos, cuatro y ocho semanas deriva en una remisión de la anomalía cardíaca, lo que significa que el corazón restablece sus funciones normales.

“La realización de revisiones preventivas en deportistas profesionales ayuda a descartar patologías para evitar las principales causas de muerte súbita, como la miocardiopatía hipertrófica obstructiva (aumento del grosor de las paredes del corazón), una de las más comunes en los jóvenes deportistas”, afirman los científicos.

En estos casos, la estrategia preventiva pasa por la realización de un

electrocardiograma, pruebas de esfuerzo y un ecocardiograma, cuyos resultados determinarán el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Si se detecta a tiempo el tratamiento preventivo es eficaz.

Por otro lado, la detección de hipertrofias severas o dilatación auricular en deportistas de resistencia, como ciclistas o atletas de maratón, podría implicar la limitación de la actividad física, “aunque se necesitan más estudios para valorar la repercusión de estos hallazgos en las recomendaciones a deportistas”, concluyen.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)