

El ejercicio intenso perjudica al corazón

(Publicado en La Gaceta Médica, enero de 2011)

El ejercicio de alta intensidad realizado de forma continuada durante años (hablamos de deportistas de élite) puede generar enfermedad cardíaca, según una investigación liderada por el Hospital Clínic de Barcelona, el Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (Idibaps) y el Instituto de Investigaciones Biomédicas de Barcelona, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (IIBB-CSIC), con la colaboración del Montreal Heart Institute y la Universidad de Montreal (Canadá).

Algunos estudios clínicos anteriores habían sugerido que la práctica de deportes de resistencia aumenta hasta siete veces la probabilidad de padecer fibrilación auricular idiopática a largo plazo y que el riesgo es acumulativo. Pero por primera vez un trabajo español publicado en *Circulation* ha aportado evidencia científica de que esta actividad provoca alteraciones en la estructura y función cardíaca en un modelo de “rata maratoniana”, que desembocaban en la formación de fibrosis cardíaca y eleva el riesgo de arritmias.

El trabajo parte de la tesis doctoral de la investigadora Gemma Gay-Jordi (Idibaps) que explicó cómo el equipo sometió a las ratas a una hora de ejercicio diario durante 4, 8 y 16 semanas que equivale a un entrenamiento intenso diario durante 10 años en humanos, según especificó el cardiólogo Josep Brugada. Se compararon con un grupo de ratas sedentarias. A las 16 semanas, las ratas maratonianas desarrollaron hipertrofia excéntrica y disfunción diastólica, además de dilatación auricular. La taquicardia ventricular se pudo inducir en 5 de las 12 ratas de estudio (42 por ciento) y sólo a una de las 16 del grupo control (6 por ciento). Un dato clave es que estos daños son reversibles, pues la estructura del músculo cardíaco recuperó la normalidad tras abandonar el ejercicio durante 8 semanas. Pero existe un “punto de no retorno” que aún se desconoce, dado el efecto acumulativo de los cambios. Esta investigación abre la puerta al conocimiento del límite de seguridad para los deportistas profesionales.