NOTMED
"Noticias de Medicina del Deporte"

Comprendidas entre el 1 y el 20 de Enero de 2014

El Boletín de Noticias "NOTMED" tiene por objeto reseñar periódicamente las noticias más destacadas que se publican en la web por parte de los diferentes medios de comunicación en torno a la medicina del deporte.

El CAMD no se identifica necesariamente con los juicios y opiniones expresados por autores y entrevistados en las noticias seleccionadas.

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
Unidad de Información y Documentación
Glorieta de Beatriz Manchón s/n
41092 Sevilla
Tlf.: 600 147 638; fax: 955 540 623
md.ccd@juntadeandalucia.es

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para optimizar tu navegación, adaptarse a tus preferencias y realizar labores analíticas. Al continuar navegando aceptas nuestra Política de Cookies. X

descuentos ideal.es La mejor forma de ahorrar en tus compras online ! VER OFERTA >>

CIENCIA

Dopaje cerebral, la última moda para ganar el oro

Ya existen kits a la venta en internet e incluso páginas webs que te explican cómo hacerlo

10.01.14 - 12:17 - MERCEDES BARRUTIA |

El dopaje cerebral consiste en una serie de técnicas de estimulación neuronal capaces de "aumentar la fuerza muscular, reducir la fatiga y potenciar la concentración durante los entrenamientos y el campeonato", explican los científicos de la Universidad de Swansea (Reino Unido). Un método que se ha extendido por toda la red y que se presentan como la forma perfecta para tener “más rápida la reacción inmediata al pistoletazo de salida y mejora la capacidad de aprendizaje”, según un artículo publicado por los británicos en la revista Sports Medicine.

La lista de los deportistas que han consumido estimulantes para batir la marca es muy larga, y lo que no sabremos. Pero también lo es la cantidad de métodos que existen para tal fin… y lo que no sabremos. Lo último en el consumo de sustancias prohibidas en el deporte va mucho más lejos de los narcóticos y la marihuana: se trata de dopar el cerebro, así, directamente. Ben Johnson y sus esteroides se han quedado muy cortos con el paso de los años, por mucho que le diera tiempo a mirar hacia atrás antes de llegar a la meta.

La técnica consiste en estimular el cerebro. Existen métodos, como la estimulación magnética transcraneal (TMS), que se emplean para tratar depresiones, dolor crónico, trastornos de ansiedad y enfermedad de Parkinson. La idea del neurodopaje es aplicar al cerebro del deportista algo parecido: estimulación eléctrica, con resultados parecidos y que mucho más económico y accesible para el usuario. Puede decirse que ya es una moda, porque en internet, además de poder comprar kits se pueden buscar instrucciones para hacer uno casero.

“Estas técnicas hacen más cortos los tiempos de respuesta y recuperación y también mejoran el aprendizaje, algo interesante para los deportistas que necesitan buenos niveles de técnica y buenas marcas”, dice el psicólogo y neurocientífico cognitivo Nick J. Davis, investigador en estimulación cerebral no invasiva de la Universidad de Swansea y autor del estudio. El científico cuenta que “estimular el córtex prefrontal puede fomentar el aprendizaje, mientras que excitar las áreas motora y sensorial durante el ejercicio optimizaría las reacciones rápidas”. Lo más curioso es que “en deportes de equipo, como el fútbol o el baloncesto, los atletas resolverían igual de bien las jugadas, pero de forma más rápida”, apunta otro investigador.

Los laboratorios acreditados por la Agencia Mundial Antidopaje tienen que luchar contra nuevas artimañas cada día. Además del neurodopaje también existe el dopaje genético, “que les obliga a detectar variantes genéticas introducidas en los atletas para ser los mejores. Por ejemplo, con un microestimulador debajo del muslo un deportista podría pasar del puesto 25 en una competición a conseguir un lugar en el podio”, dice Jordi Porta, catedrático de Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC).

Dicen que todo vale en el amor y en la guerra, pero ¿qué pasa con el deporte? ¿Hasta dónde se puede llegar por conseguir el oro?

TAGS RELACIONADOS

dopaje, cerebral, ultima, moda, ganar

Publicidad

¿Un iPhone nuevo por 17€?
Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco
www.megabargains24.com

Certificación Energética
Aprende a calcular eficiencia energética en instalaciones. Curso online. Infórmate!
www.seas.es

Maquillaje Para Tus Looks
Combina el maquillaje que mejor te va con la aplicación de Sisley Cosmetics. ¡Pruebalo!
www.sisley.com/cosmetics

Préstamo: 10.000€ en 24H
Si tienes una nómina y no estás en listados de morosos, analizamos tu caso en 2 minutos
www.bankimia.com

PAN

Escribir un comentario

0 comentarios Suscribirse RSS

Dopaje genético, la tormenta que se avecina en el deporte

Tim Franks

BBC

Lunes, 13 de enero de 2014

Esta puede ser una batalla como ninguna otra en el deporte. Las autoridades ya han mostrado preocupación, y durante más de diez años se han preparado para ello. Pero todavía no está claro si tienen las herramientas para comprobarlo -o si alguien ya lo ha hecho exitosamente. Estamos hablando del dopaje genético.

La idea es simple: alterar nuestra composición genética, los ladrillos de lo que estamos hechos, para hacernos más fuertes o más rápidos. Los aspectos prácticos son muy complejos.

Los terapeutas genéticos -como por ejemplo quienes tratan a niños muy enfermos en el hospital Great Ormond Street de Londres- agregan un gen sintético al genoma del paciente y lo reintroducen a la médula ósea a través de un virus desactivado. El nuevo gen es extraído por las células del paciente y actúa como medicina, incorporada permanentemente en la médula ósea.

Todavía se trata de un tratamiento raro y altamente especializado, pero el principio es utilizado para la investigación de cualquier variedad de enfermedades,

Contenido relacionado

¿Cómo ser un superdeportista sin caer en el doping?

¿Cómo jugar fútbol en condiciones extremas?

¿Cómo reacciona el corazón a más de 300 km/h?

Principales

En fotos

La vida de los v Cruz del Diablo

Lo más vis

Texto Video

India lanza la "pri mujeres"

En fotos: la vida mexicanos de la

Monja salvadoreñ estaba embaraza

Avistan por prime

incluyendo aquellas donde se deteriora el músculo. Punto en el cual es más fácil imaginar cómo los atletas se pueden beneficiar.

Detrás de sus lentes, los ojos del doctor Philippe Moullier expresan un humor irónico. Tiene el aire de alguien dispuesto a ser sorprendido por el trabajo que lidera en el Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia (Inserm, por sus siglas en francés) en Nantes. Hace unos años le tomó por sorpresa la respuesta que tuvo un ensayo académico que había publicado como parte de su trabajo en tratamientos de terapia genética para enfermedades neuromusculares.

Moullier había demostrado que era posible producir de forma artificial un gen en particular -el gen eritropoyetina- e introducirlo en el cuerpo.

Cualquier persona que tenga una vaga idea del ciclismo profesional de los años 90 sabe que la hormona eritropoyetina, o EPO -que controla la producción de glóbulos rojos- fue el dopaje ilícito de preferencia. Fue la droga mágica que Lance Armstrong guardó en su nevera para aumentar su cuenta de oxígeno en las células de glóbulos rojos.

Si bien durante años se ha podido detectar EPO inyectada, introducir el gen de la EPO podría hacer que el cuerpo produjera su propia EPO. ¿Podría ser esta una forma indetectable de mejorar el transporte de oxígeno?

La diferencia

El gen se puede cultivar en la cocina

Poco después de que Philippe Moullier publicara su trabajo, unos visitantes aparecieron en su laboratorio en Nantes. Explicaron que habían sido ciclistas profesionales, que habían competido en el Tour de Francia, y que ahora formaban parte de una asociación para combatir el dopaje. Al principio Moullier cuenta que estaba entusiasmado por compartir la ciencia. Terminó sintiéndose algo alarmado.

"Estaban muy emocionados. Me dijeron que aun cuando la tecnología todavía estaba en una etapa de investigación, si estaba al alcance de los ciclistas, era muy probable que la usaran. Me quedé completamente sorprendido".

Moullier cuenta que les advirtió que no había forma de que existiera una terapia que, en ese momento, fuera segura. Esta revelación fue recibida con una encogida de hombros. Sus visitantes, sospecha, estaban ocultando sus verdaderas intenciones.

Destacame

Viaje al centro

El choque entre aut
Templarios ha prend

Lo más cor

En Facebook

En Twitter

Videos

Mundo Tecnológico: U
celular que pro
privacidad

"No pareció importarles, no pareció ser un problema para ellos. La competencia es tan alta que aquellos tipos estaban dispuestos a hacer lo que fuera para marcar la diferencia".

Realizar un cambio permanente en el genoma puede ser complejo -utilizando un virus desactivado para llevar medicina genética a las células-; no obstante, Philippe Moullier señala que existe un atajo que ofrece resultados temporales: inyectar el gen purificado directamente en el músculo.

Los años han pasado desde que fuera visitado por los exciclistas y ahora gracias a internet es posible tener acceso al gen EPO.

Moullier agrega que un punto apetecible para aquellos que aspiran a doparse es que ese mejoramiento temporal puede, tras unos días, ser difícil de detectar por las autoridades.

De ser así, ¿qué está haciendo al respecto la Agencia Mundial Antidopaje, AMA?

Práctica letal

En 2003, la AMA prohibió el dopaje genético.

El director de ciencia de la agencia, Olivier Rabin, asegura que si se hace deliberadamente esta práctica no sólo sería injusta, sino letal. Introducir una copia extra de gen EPO en el cuerpo puede llevar a producir demasiados glóbulos rojos y el espesamiento de la sangre.

Científicos han utilizado la terapia génica para el tratamiento de ratones con distrofia muscular.

En cuanto a si existen pruebas para detectar el dopaje genético, Rabin es más vago.

"Durante más de diez años hemos estado desarrollando esta tecnología, y creemos que tenemos las herramientas para detectar dopaje genético. En cuanto al momento de implementación, la AMA prefiere mantenerlo a su discreción. Necesitamos validarlo porque, como sabrás, la tecnología puede ser retada en la corte".

Pero existe una interrogante mayor. Incluso si ya existiera una prueba eficaz para detectar el dopaje genético, ¿qué pasaría si la terapia genética se convierte en una práctica extendida o incluso en rutina? ¿Qué pasaría si todos pudiéramos comprar medicina genética para disminuir el deterioro muscular? ¿Deberíamos -o podríamos- evitar que los atletas utilicen la medicina para prolongar sus carreras o acelerar una recuperación tras una lesión?

Dispuestos a arriesgar

ADS BY GOOGLE

Car Insurance in Sp
Contact us and get a f
Expatriates
www.libertyexpatriate

Préstamo Rápido d
Recíbelo Hoy, Ahora.
Más Barato!
creditomas.es/paga-m

Farmacia Online
Productos con Garant
ofertas!
www.farmaciaeslava.

Brasil podría ser los primeros Juegos Olímpicos de dopaje génico - si es que ya no lo fueron Londres o Pekín.

Durante las últimas dos décadas, el profesor Lee Sweeney ha sido uno de los investigadores líderes en terapia genética. Con base en la Universidad de Pensilvania, EE.UU., es uno de los expertos de la AMA en dopaje genético.

Como a Philippe Moullier, él también recibió llamadas de personas involucradas en el deporte tras publicar un estudio. En los años 90, Sweeney determinó cómo insertar el gen IGF-1 en los músculos de los ratones para promover el crecimiento muscular y ralentizar el proceso de envejecimiento. (El gen IGF-1 produce la hormona conocida como factor de crecimiento insulínico tipo 1).

"Nos llamaron numerosos atletas, incluso entrenadores", recuerda Sweeney. "No entendían que todavía estábamos en una etapa muy temprana en términos de trasladar la terapia genética a humanos". Incluso ahora, señala, la investigación médica está avanzando muy lentamente en la utilización de esta técnica en personas seriamente enfermas.

"Entonces ni siquiera había considerado el hecho de que un individuo joven y ultra sano, que estaba compitiendo en la cumbre de su carrera, se quisiera arriesgar (con algo así). Pero, obviamente, muchos lo harían".

No obstante, aquí es donde Sweeney diverge de la actual ortodoxia de la AMA. Si la terapia genética para prevenir el deterioro muscular fuera segura, señala que se convertiría en un problema ético.

Concede que hay quienes creen que sería errado interferir, tal y como lo ven, en el proceso de envejecimiento como parte de la condición humana natural. Pero si en cambio significa, en las palabras de Sweeney, "mantener la calidad normal por más tiempo", entonces él se cuenta entre quienes están a favor. Y aquí es donde el asunto regresa al deporte.

"A partir de mi propio trabajo con ratones, sé que cuanto más temprano intervienes, mejor estarás cuando envejeces. Creo que no es ético dejar de darle a alguien algo que realmente permitiría que sus músculos fueran mucho más sanos ahora y en el futuro. En la medida que no sea un riesgo para la seguridad, no veo por qué los atletas deben ser castigados por el hecho de ser atletas. Así que en este respecto estoy al otro lado de la calle de la AMA, a pesar de que jugamos para el mismo equipo".

En respuesta a Sweeney, Olivier Rabin argumenta que estamos a décadas de tener la necesidad de andar por ese terreno, tomando en cuenta lo lento que parece avanzar la práctica de terapia genética. Y cuando llegue el momento, asegura que la agencia tendrá que trazar la línea que traza con todas las drogas: ¿mejoran el desempeño del deportista injustamente?

Sin embargo, pareciera que la naturaleza del dopaje genético hará que trazar esa línea sea técnicamente difícil y éticamente incómodo. Las autoridades, los atletas y la afición deben ponerse de acuerdo en toda una nueva definición de lo que quieren que signifique el deporte.

Síganos en Twitter @bbc_ciencia

Klitschkó: Ucrania al borde de la guerra civil

26 diciembre 2013, 08:04

Sochi 2014: el dopaje no pasará

Foto: RIA Novosti

Los laboratorios rusos están dispuestos a controlar a los participantes en los JJOO de Sochi en materia de dopaje. Para ello, cuentan con todo los equipos indispensables y, los especialistas recibieron la acreditación de la Agencia Mundial Antidopaje, WADA. Los expertos explicaron a nuestra emisora como se llevará a cabo el control antidopaje en los Juegos de 2014.

La preparación de los servicios antidopaje comenzó cinco años antes del comienzo de los JJOO en Sochi. En este lustro, los especialistas rusos en materia de control antidopaje desplegaron un trabajo meticuloso y considerable con las organizaciones internacionales disciplinarias. Como resultado, una serie de leyes fueron ajustadas a las cláusulas de la Convención internacional contra el dopaje en el deporte. Además, las autoridades rusas introdujeron una novedad jurídica: en adelante, a entrenadores y médicos podrían aplicarse sanciones administrativas en caso de que los deportistas empleen medios prohibidos.

Los servicios de control están ya preparados para el chequeo de los deportistas, señala Natalia Zhelanova, jefa del Departamento antidopaje y de cooperación del Ministerio del Deporte:

–Durante los Juegos, el trabajo de los laboratorios estará a cargo de 76 especialistas de primera línea en este campo. Además, por recomendación del WADA, la Agencia Mundial Antidopaje, y del COI, al trabajo se incorporarán dieciséis expertos de otros laboratorios acreditados del mundo.

Además de los especialistas, durante los JJOO trabajarán directamente en los laboratorios inspectores y controladores especiales, explicaba Ramil Jabríev,

Más temas

Violencia en EEUU

Estadounidense mata a sus hijos poseídos por el diablo

Tiroteo en una tienda en el nordeste de EEUU

Un niño de doce años abre fuego en una escuela de EEUU

Situación en Ucrania

Consejo de la UE examinará los acontecimientos en Ucrania

Líderes de la oposición ucraniana no pueden

Noticias

La sonda Rose

Abbas viajará hablar con Put

Consejo de l acontecimien

Al menos cin cadena de at

Vanessa Mae Olímpicos de S

Incendio en la Moscú

Terremoto sac

Irán: expertos centrífugas de

Francia estudi derecho

Vietnam: trein tráfico de drog

Juego de zom escolar en Nor

Más de dosci disturbios en

Islamistas de atentados en

Atentado suici menos catorce

Miles de pers centro de Ki

contener los disturbios

Más de doscientos heridos en los disturbios en Kiev

Miles de personas se dirigen hacia el centro de Kiev

Problema nuclear con Irán

Irán: expertos de la OIEA desconectan las centrífugas de enriquecimiento de uranio

La OIEA gastará seis millones de dólares en Irán

Machowski: Irán se esfuerza en establecer el diálogo con EEUU

Anuncian "avance sustancial" en negociaciones de UE con Irán

director de la Agencia Rusa antidopaje, RUSADA.

–Hemos preparado un centenar de inspectores de control antidopaje, además de cincuenta inspectores que enviaremos a trabajar a los Juegos. Estos jóvenes fueron seleccionados entre estudiantes de dos Institutos de Medicina: el Primero de Moscú, Séchenov, y de la Universidad de Medicina de Kubán. Además, hemos preparado unos cuatrocientos acompañantes, que ayudarán al control antidopaje. Hay que sumar además 25 inspectores extranjeros.

Los inspectores extranjeros se encargarán de velar por la calidad del cumplimiento de todos los procedimientos. Ellos transcurrirán en nuevos edificios especialmente construidos de laboratorios antidopaje de Moscú y de Sochi. Los laboratorios, dotados con los equipos más modernos permitirán obtener los resultados mas precisos, indicó Natalia Zhelanova. Y añadió que la labor efectuada ayudará a alcanzar los objetivos planteados.

–Esta es una organización precisa de todos los servicios: desde los inspectores de control antidopaje y acompañantes, hasta la actividad de los laboratorios. Esta es la tarea fundamental. Y naturalmente, está la lucha porque todos los deportistas estén en condiciones iguales.

Por los resultados del trabajo de los laboratorios, los expertos del WADA, la Agencia Mundial Antidopaje, presentarán un informe antes del 1º de abril de 2014. Ramil Jabríev indicaba que, para él personalmente y sus colegas que tendrán que trabajar en los JJOO de Sochi, la mejor distinción sería cumplir eficazmente el máximo todo el volumen del trabajo, que comprende el examen de más de tres mil pruebas y no encontrar indicios de dopaje en los deportistas. Sin embargo, mientras exista el deporte de los logros elevados, las irregularidades son posibles, indicó el experto con pesar.

sb/kg/er

Nota: Las opiniones expresadas por el autor no necesariamente coinciden con los puntos de vista de la redacción de *La Voz de Rusia.*

Grigori Milenin

Sochi, JJOO, Sochi 2014, control, deporte, dopaje, Deporte

Comentario Compartir: Recomendar 2 Twittear 5 g+1 3

Enviar ya participar en el Facebook, Twitter

Su opini

La Voz d sus lecto material resúmen por corre

- Estoy cualqu
- Quierc los día
- Quierc días la
- Quierc semar
- No me Voz de

Votar

Véase también

Noticias Juego de zombies forma parte del curso escolar en Noruega

Levante-EMV utiliza cookies propias y de terceros para mejorar su experiencia de navegación y realizar tareas de analítica. Si continúa navegando, entendemos que acepta nuestra polí

El Hospital Provincial realiza al año 800 pruebas de esfuerzo a deportistas

Los ejercicios permiten determinar la condición física para ofrecer unas pautas de entrenamiento

07.01.2014 | 08:25

Las pruebas duran unos 90 minutos. **Levante-EMV**

LEVANTE DE CASTELLÓ CASTELLÓ Conocer si la condición física de un deportista es óptima o no en un momento determinado para establecer pautas de entrenamiento adecuadas a las necesidades específicas de cada caso es el objetivo de las pruebas de esfuerzo que se realizan en el laboratorio de valoración funcional de la Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Provincial de Castelló. Según fuentes del Consorcio Hospitalario, el centro realiza cada año unas 800 pruebas de este tipo. Unas pruebas que sirven a su vez para determinar la aptitud deportiva de un determinado profesional y ajustar la intensidad de los ejercicios a su estado concreto.

En el laboratorio se realizan pruebas de fisiología del esfuerzo y valoración funcional. Según explicó el doctor Joaquín Montoliu, responsable del laboratorio, "estas pruebas que son importantes tanto para el deportista profesional como para quienes practican el deporte lúdico o para las personas que acceden al deporte como un medio terapéutico y rehabilitador".

Así, por el laboratorio del Hospital Provincial pasan desde deportistas profesionales hasta aquellas personas que nunca han practicado deporte pero precisan de algún tipo de orientación para comenzar a ejercitarse en alguna actividad física, con el fin de evitar que su salud corra algún tipo de riesgo y descartar posibles patologías antes de comenzar a hacer ejercicio.

"Desde el punto de vista médico, las pruebas de esfuerzo permiten comprobar la ausencia de patologías que contraindiquen la práctica de una actividad deportiva", indicó el doctor.

Las pruebas consisten en correr en una cinta o pedalear en bicicleta. Conforme pasan los minutos, el ejercicio va aumentando de intensidad progresivamente. Simultáneamente se monitorizan y controlan una serie de variables metabólicas, respiratorias y cardiovasculares del paciente, que son las que determinan la aptitud física de la persona. Según precisó el experto, la realización de todo el proceso dura unos 90 minutos.

Periodicidad

En la mayoría de casos es suficiente con que el paciente se someta a una prueba de esfuerzo al año, al

EL HUMO

Publicidad

Lara ya es la rei

inicio de los entrenamientos. No obstante, si existen altos volúmenes o intensidades de entrenamiento -como en el caso de los deportistas de élite-, es conveniente que el paciente en cuestión se someta a más pruebas de este tipo durante la temporada para evaluar los efectos del plan de entrenamiento. "Este tipo de pruebas de esfuerzo realizadas en el ámbito de la medicina deportiva tienen como objetivos la valoración de la aptitud física, el control médico-deportivo, el análisis y optimización del entrenamiento", declaró el experto del Hospital Provincial, que reconoció que los resultados permiten a su vez "la realización de un pronóstico de rendimiento, la detección de talentos en este área, la investigación fisiológica y la realización de pruebas experimentales".

Publicidad

¿Portátil nuevo por 39€?
Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco
www.megabargains24.com

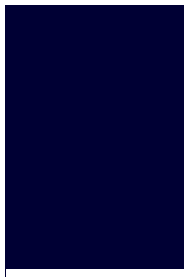
Tratamientos PRP Svenson
Aumenta la densidad de tu pelo con los últimos tratamientos de Svenson.
www.svenson.es

Tú Puedes Dejar De Fumar
Con tu fuerza de voluntad y la ayuda de Nicorette puedes dejar de fumar
www.nicorette.es

PAN

Comentar

Vídeos de C



El equipo de T

Playas en la

Heráldica

Fallas 2013

Todo sobre la
Noticias y actual
Conciertos de F
Rutas falleras, **I**
tu falla.

El Confidencial
EL DIARIO DE LOS LECTORES INFLUYENTES

Noticia Positiva

La ITV de los deportistas: qué es, qué mide y por qué es importante

Daniel Camiroaga
14/01/2014 (06:00)

Si es obligatorio revisar los puntos críticos y de seguridad de un vehículo de apenas cuatro años de antigüedad, diseñado para aguantar mucho más tiempo al 100%, cuánto más sentido debería tener realizar un control exhaustivo de las constantes más críticas de nuestro cuerpo y de cómo responden ante determinados esfuerzos físicos. Es más, debería ser **obligatorio y exigible** para poder participar en pruebas deportivas o simplemente entrenar en gimnasios.

Casi todos los deportistas hemos oído hablar de la necesidad de realizar una prueba de esfuerzo, pero pocos son los que se dan cuenta de su verdadera importancia y menos aún los que acostumbran a realizarlas.

Todos aquellas personas que hagan deporte regularmente, independientemente de sus edad y con mucho mayor motivo aquellos que hayan cumplido los 35, deberían pasar "la ITV". La razón no es otra que la de descartar patologías ocultas que puedan poner en peligro nuestra salud. Un segundo motivo más práctico sería la de poder **planificar con criterio los entrenamientos** de toda la temporada.

Por ello habría que realizar una al inicio de temporada para conocer el potencial que tiene cada uno para asumir un entrenamiento más o menos intenso; y otra un par de semanas antes de competir, para saber cual puede y debe ser tu rendimiento. Esta prueba mide y define los niveles de esfuerzo a los que debe entrenar una persona para progresar adecuadamente, saber a que ritmos y frecuencias cardiacas debes de realizar cada tipo de entrenamiento, las series, los intervalos, rodajes o las tiradas largas.

Una prueba de esfuerzo debe ser completa y realizada por médicos deportivos especializados que, además de contar con **el conocimiento y equipamiento adecuado**, sean capaces de gestionar situaciones de emergencia, ya que la estadística dice que una de cada 12.000 pruebas presentan problemas más o menos serios.

Cómo debe funcionar una prueba de esfuerzo

El doctor **Javier San Miguel**, de la escuela del corredor Oberón XXI, afirma que una prueba de esfuerzo debe centrarse y revisar los siguientes puntos: es importante conocer los **antecedentes relevantes del historial del deportista**; se debe de realizar una exploración clínica completa centrada en el sistema cardiovascular, un electrocardiograma y el control de la tensión arterial, una espirometría para determinar el funcionamiento del aparato respiratorio; y hacer también una prueba antropométrica, además de una prueba de fuerza y flexibilidad. Finalmente se realiza la prueba específica en tapiz rodante.

La prueba de esfuerzo mide tu potencial cardiovascular de cara al esfuerzo al que pretendes someter tu organismo. Al incrementar progresivamente la velocidad sobre una cinta de correr, el deportista llega a su nivel de agotamiento lo que permite medir las variables principales: **el consumo de oxígeno, la actividad cardiaca, el pulso y la tensión**.

Se mide el oxígeno consumido y dióxido de carbono eliminado, para conocer la capacidad de consumo máximo de oxígeno y definir los umbrales aeróbico y anaeróbico. En función del consumo de oxígeno, se determina una frecuencia cardiaca capaz de soportar un esfuerzo continuo moderado (aeróbico) o un nivel de esfuerzo a ritmos más intensos (anaeróbico). Estos umbrales, son los que van a determinar de forma precisa, los niveles a los que debemos de entrenar.

La medición **antropométrica**, nos indica que proporción de masa muscular, ósea y de grasa, presenta nuestro cuerpo; para así corregir la parte que resulte más débil.

También existen otro tipo de “pruebas de esfuerzo”, que podríamos denominar “caseras”, y que aunque no nos permiten descubrir posibles factores de riesgo a la hora de realizar ejercicio, sí que nos ayudan a comprobar de forma aproximada nuestro estado de forma actual y por comparación, nuestra progresión a lo largo de la temporada.

El test de Cooper, una prueba que mide el VO2 máximo, y que consiste en correr la mayor distancia posible en 12 minutos. Normalmente se realiza en una pista de atletismo, para poder medir de forma más ajustada la distancia recorrida.

Una tabla para interpretar el resultado y tu nivel de entrenamiento:

Otros test que te puede ayudar a conocer tu estado de forma, es el **Test de Ruffier-Dickinson.**

Para realizarlo, tómate el pulso en reposo (p1), a continuación realiza 30 sentadillas durante 45 segundos. Vuelve a tomarte el pulso (p2) nada más acabar las flexiones. Deja pasar un minuto y vuelve a medir tus pulsaciones (p3). Para conocer tu estado de forma, aplica la siguiente formula

(p1-70) + (p3 – p2)/10.

Si obtienes un resultado de 1 a 3, tu físico es excelente. De 3 a 6, bueno. De 6 a 8, muy flojo y si este es superior a 8, tu acondicionamiento físico es malo.

fútbol

Antonio Tramullas: "Las temperaturas en Catar no influyen tanto, refrigerarían los estadios"

Víctor Gil

viernes, 10/01/14 - **06:00**

[0]

- Este médico español es todo un 'trotamundos' del **deporte** y la medicina, tras pasar por el **Barcelona** o la selección de Arabia Saudí ha terminado en Catar.
- "Este hospital en el 2015 está preparado para ser el mejor en la medicina mundial en el deporte" asegura.

Academia Aspire

Temas

- Australia
- Balonmano
- Fútbol
- Fútbol Club Barcelona
- Investigación médica
- Paris Saint-Germain Football Club

Antonio Tramullas es todo un 'trotamundos' del deporte y la medicina. A punto de cumplir 56 años es uno de los españoles que se ha puesto al servicio de Catar para lanzar un proyecto deportivo con las miras puestas en el Mundial de **fútbol** de 2022 y el de **balonmano** del 2015.

Antes de dedicarse a la medicina fue jugador profesional de baloncesto. Después ejerció de médico de la secciones de fútbol y baloncesto del FC Barcelona y fue jefe médico de la Euroliga. Antes de aterrizar en Catar, trabajó como médico de la selección nacional de Arabia Saudí tras la llamada de Frank Rijkaard, con el que ganó la segunda Copa de Europa del Barça. Desde Doha, ha atendido gustosamente a teinteresa.es

¿Cómo es su nueva vida en Catar?

Llevo 8 meses trabajando en el complejo Aspetar, que forma parte de la Academia Aspire, pero con la función específica de la parte médica de los deportistas. Mi labor es velar por la **salud** y el rendimiento de los 215 deportistas que hay aquí. Dentro de la Academia hay tres tipos de 'Sport Science': fisiología, nutrición y psicología; un equipo que es para los deportes que no son fútbol,

que básicamente son atletismo, tenis de mesa, y esgrima; y un tercero que es un equipo para el fútbol.

¿Cómo es una jornada de trabajo?

En el hospital empezamos a las 8:30 con reuniones, charlas, conferencias, etc. Después tengo visitas de todos lo jugadores lesionados, reuniones con el hospital o distintos departamentos y luego más visitas por la tarde. Es una jornada bastante amplía.

¿Cuás es el nivel real de la medicina en el país?

En el Hospital de Medicina del deporte y cirujía, situado al lado de la Academia Aspire donde trabajo, vienen personas cataríes que hacen deporte o deportistas extranjeros de alto nivel. Van construyendo hospitales alucinantes que no contruyen en ningún lugar del mundo. Este hospital en el 2015 está preparado para ser el mejor en la medicina mundial en el deporte.

¿Qué tipo de médicos trabajan allí?

Han conseguido traer a personas y médicos de muchísimo prestigio en el mundo. Gente buenísima de **Australia**, Nueva Zelanda, Dinamarca, Holanda, Reino Unido, Italia, Noruega, Alemania, España... gente de primerísima fila y de conocido nombre mundial, por lo que al final hemos hecho un gran equipo. El único medico español en la Academia soy yo, los demás están en el hospital. Ahora están el Bayern de Múnich y el Schalke 04 haciendo la pretemporada en Aspire y se tratan aquí. También comienza y un torneo Sub-16 con los mejores equipos del mundo: Madrid, Barça, **PSG**... y todo está en el mismo complejo.

En las últimas horas ha habido polémica con la posibilidad de que el Mundial se juege entre noviembre y enero. Como médico, ve imposible que el Mundial se dispute en verano?

Las temperaturas no influyen tanto. Los cilistas pedalean a temperaturas y condiciones extremas. Hay mundiales de fútbol que se han jugado en Estados Unidos con temperaturas y humedad muy altas. Lo que está claro es que los estadios en Catar van a tener un microclima con una temperatura idónea para jugar, porque ellos tienen los medios y las tecnologías adecuadas para lograrlo.

¿Qué temperaturas hay?

Ahora por ejemplo hace fresco, no hace calor. Estamos a 13 o 14 grados. Entre noviembre, diciembre o enero hay una temperatura agradable de 'fresquito'. En verano, que puede ser en junio, podemos estar a 35 o 40. Van a acomodar los estadios para que los jugadores estén jugando a unos 25ºC en cualquier época del año y lo conseguirán porque ya hay estadios refrigerados.

¿Pueden acceder los cataríes al estudio de la medicina?

Hay 3 universidades americanes instaladas aquí. Está la Weill Cornell, una de las mejores universidades en Medicina. Los cataríes tienen a su alcance los estudios de medicina**.** Es una sociedad muy moderna con buenas instalaciones, que están construyendo muchas cosas, como el metro. Tienen 8 años para construir todo.

Para saber más

- Juan Luis Delgado: "Preparamos a los talentos cataríes para competir en el Mundial de 2022"
-
-
-

14 Twittear
3
g+1
16 Recomendar en Facebook
0meneame

Destacamos:

- noticia Juan Luis Delgado: "Preparamos a los talentos cataríes para competir en el Mundial de 2022"

Noticias agencias

Avilés y el SESPA investigarán los efectos del ejercicio físico

14-01-2014 / 17:31 h EFE

La Fundación Deportiva Municipal (FDM) de Avilés y el Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA) cerrarán un convenio de colaboración para llevar a cabo conjuntamente en 2014 proyectos de investigación, realización de pruebas diagnósticas y de laboratorio y desarrollo de programas de ejercicio físico y salud.

El contenido de este convenio ha sido aprobado hoy por unanimidad en una reunión del Consejo de Administración de la FDM.

La concejala de Deportes y presidenta de la FDM, Ana Hevia, ha destacado el contenido de este acuerdo que "amplía el alcance de la colaboración entre la FDM y el SESPA en Avilés" y cuyo objeto es realizar proyectos de investigación sobre la utilización del ejercicio físico como fuente de salud y la prevención de patologías asociadas.

La Fundación Deportiva tiene suscrito con el Gobierno del Principado de Asturias otro convenio para el desarrollo del programa de la Unidad Regional de Medicina Deportiva.

Otro objetivo del convenio con el SESPA es el desarrollo conjunto de proyectos de investigación en relación con los diferentes aspectos del deporte, en la línea de los realizados hasta el momento, con el Hospital San Agustín como centro clínico de referencia para la Fundación.

El convenio prevé crear programas de ejercicio físico y salud, y la prescripción de ejercicio físico para prevención y tratamiento de patologías en Atención Primaria.

Noticias relacionadas

- El ejercicio durante el embarazo previene el sobrepeso y disminuye el riesgo de hipertensión y diabetes gestacional

  El aumento de peso excesivo durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión y diabetes gestacional, o de sufrir un parto prematuro y dar a luz por cesárea; ...

- La diabetes triplica el riesgo de sufrir problemas en las encías

  Un estilo de vida saludable se basa en tres pilares igualmente importantes: práctica regular de **ejercicio físico**, alimentación equilibrada y descanso emocional y **físico** ...

- La «viagra rosa» aumenta el deseo sexual y reduce el apetito

  Sin embargo, el camino para la comercialización del fármaco no será nada fácil ya que, según los expertos, la pastilla podría generar **efectos** secundarios como naúseas y dependencia.

- ¿Es posible adelgazar comiendo exclusivamente productos de McDonald's?

  Si mencionamos una dieta basada exclusivamente en los productos de la cadena de restaurantes McDonald's, todos pensamos inmediatamente en términos como «colesterol» y «obesidad». Esa era la idea ...

- Matan de un golpe en la cabeza a una mujer en Avilés para robarle

  En la vivienda se apreciaba un gran desorden y aparentes signos de registro, por lo que no se descarta también el robo de **efectos**.

El CAE hace balance de 2013

VIERNES, 03 DE ENERO DE 2014 08:25 JESÚS JAVIER PÉREZ

El Centro Andaluz de Marcha de Guadix, hace balance de la temporada pasada en boca de su Director Manuel Ángel Segura, en líneas generales califica la campaña como altamente positiva en el plano deportivo así como en la gestión, con excelentes resultados competitivos y éxitos en la realización de actividades.
El CAE es ya después de varios años de trabajo un referente autonómico, nacional e internacional de la marcha atlética. Después de varios años de lucha contra es desprestigio en el que se vio sumido el centro, a día de hoy Guadix y el CAE, son lugar de entrenamientos de atletas de todo el mundo, en 2013 nos han visitado deportistas, polacos, bielorrusos, italianos, lituanos,... pero no solamente eso, si no que el proyecto ya consolidado espera para 2014, duplicar o triplicar el número de visitas de atletas internacionales, mundialistas, olímpicos,....

En cuanto a promoción, existen datos cuantitativos muy relevantes y reveladores del trabajo del actual equipo, como ejemplo baste señalar que en 2010 en el campeonato de Andalucía de Marcha que se celebró en Alcudia de Guadix, compitieron 70 atletas andaluces, mientras en los posteriores campeonatos se está llegando ya a los 200 competidores en los campeonatos autonómicos, que se verá refrendado en menos de un mes en Guadix lugar de celebración del andaluz de 2014, en el que seguro se superarán los 200 competidores. Esto no es más que el resultado de un trabajo, serio, riguroso, sin compromisos, fuera de intereses ni particularidades, en el que se ha acogido a los atletas de todos los rincones de nuestra comunidad. Para esto ha sido fundamental la realización de concentraciones convivencias por zonas geográficas, como han sido en el Campo de Gibraltar, recogiendo atletas de Cádiz y Málaga, en Carmona, con marchadores de Sevilla, Córdoba, Granada. Junto al trabajo a diario en el centro de Guadix, con dos grandes grupos representativos que mueven a decenas de marchadores en fase de iniciación. Se han eliminado individualismos, con una gestión democrática, transparente, seria, eficaz, sin amiguismos, con un uso de los medios controlado, abierto, reglado...
Al mismo tiempo se ha colaborado en la formación de entrenadores de todos esos núcleos de convivencia, así el número de grupos de formación se ha multiplicado por tres, y ciudades como Carmona, Sevilla, La Rinconada, Algeciras, Marchena, Málaga, Pozoblanco, Granada, ... se unen a los ya consolidados de Guadix, Jódar, Lora del Rio, La Línea, Córdoba..
Se han realizado cursos de formación en el CAE de Guadix para deportistas de toda Andalucía, como "El uso del desfibrilador semiautomático II", como el de "Respuesta neuromuscular" que se han venido uniendo otros cursos formativos de temporadas anteriores, como " Alimentación y deporte", "primeros auxilios en la atención del deportista" etc.. Creando un apartado de gestión que no se venía contemplando.
En lo referente a resultados deportivos, Andalucía se sube al pódium en todas las categorías de promoción en los campeonatos de España por equipos, que son los que muestran el trabajo que se viene realizando en las autonomías y del CAE como promotor de la marcha atlética andaluza, a esto se unen diferentes medallas individuales que muestran el magnífico trabajo de los entrenadores andaluces, que en su mayoría colaboran de una manera u otra con el CAE.
Andalucía es cabeza visible de la marcha atlética nacional a niveles de promoción, y a nivel absoluto atletas como Ainhoa Pinedo o Alberto Amezcua, becados por el CAE ambos, marcan el camino a seguir de los más jóvenes.
El centro ha becado esta temporada actual a 10 atletas de toda Andalucía, que además de los dos ya reseñados se benefician del apoyo del centro para mejorar sus posibilidades de entrenamiento, estas becas son públicas mediante un reglamento transparente que permite su solicitud por todos los marchadores de la comunidad. En años anteriores se disponía de un piso residencia en el que los atletas se beneficiaban como si se tratara de una residencia de alto

Buscador
Buscar
Vídeos infor

rendimiento, pero la crisis disminuyendo los presupuestos de forma extraordinaria han dado lugar a la perdida de medios. Baste decir que los primeros años del anterior equipo de dirección del CAE conto con presupuestos de 120.000 €, hasta los 14000 € con los que se ha contado el 2013, a pesar de lo cual se ayuda a atletas, entrenadores, se realizan concentraciones – convivencias, actividades de promoción por centros educativos, una prueba de marcha competitiva a nivel andaluz, se sostiene el centro en cuanto a secretaría, teléfono, se realizan cursos de formación, se colabora con entrenadores, se cuenta con una escuela andaluza de marcha...

Señalar como una de las actividades de las que más orgulloso me siento, ha sido la realización del Premio Andalucía de Marcha del que se han celebrado tres ediciones y en 2014 se espera la cuarta, estamos orgullosos todo el equipo de trabajo del CAE, porque con un presupuesto exiguo, se realiza una prueba de promoción con más de 150 participantes cada año, y en el que compiten atletas de todos los rincones de la geografía andaluza y fuera de ella. Se consigue con menos de 1000 € lo mismo o más, que en ciudades como Nerja, Jódar, o el mismo premio de marcha de Guadix con presupuestos 6 o 7 veces superiores, y no es más que la respuesta de los entrenadores y marchadores al trabajo que se realiza desde el CAE.

En lo referente al plano estrictamente de la gestión, se han renovado acuerdos con el ´Chare de Guadix, para atención a deportistas relacionados con el CAE, con el CAR de Sierra Nevada para colaboraciones mutuas, con el Centro Andaluz de Medicina del Deporte para un proyecto de biomecánica de la Marcha atlética,... patrocinadores deportivos para las actividades.

En la difusión del Centro con la realización de folletos informativos, elaboración de una web, facebook con más de 5000 seguidores,....

En definitiva la evaluación es muy positiva, los resultados están a la vista y la satisfacción por el trabajo realizado un orgullo, consiguiendo la unidad de la marcha andaluza después de muchos años, con colaboración y buen entendimiento y teniendo en cuenta que el apoyo institucional ha sido mínimo, no así el de personas individuales de esas instituciones.

+1 3 Twittear 0 Me gusta Compartir 7

Agrega un comentario...

Publicar como Clemente Rodríguez Sorroche (¿No eres tú?) Comentar

Publicar también en Facebook

Plug-in social de Facebook

Website Design Brisbane

35%

Tarjeta d smartph

6,50

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Políg
Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada,
Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

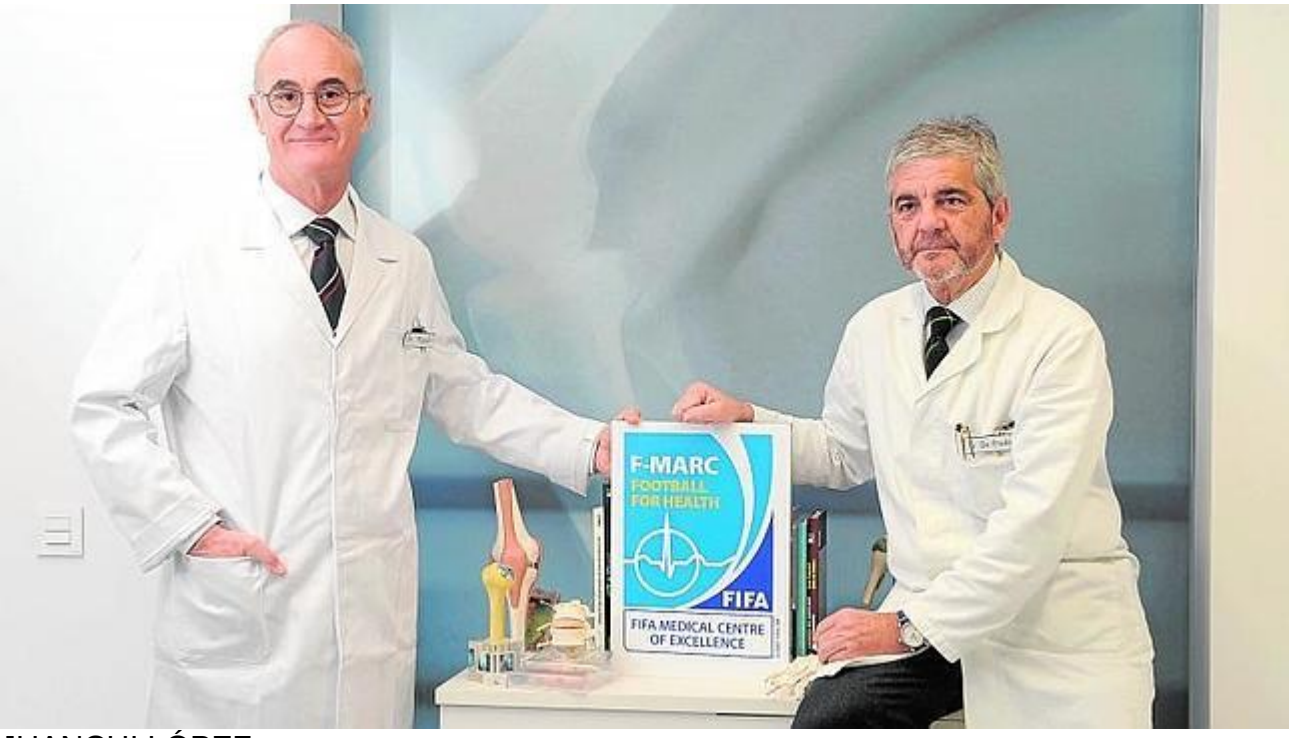
ABC Salud

Noticias

La FIFA reconoce la medicina deportiva española

N. R. C. / MADRID
Día 27/12/2013 - 00.40h

La Federación Internacional de Fútbol concede la acreditación de excelencia al centro médico Ripoll y De Prado



JUANCHI LÓPEZ
Los traumatólogos Ripoll y De Prado

La F**ederación Internacional de Fútbol** (FIFA) acaba de convertir Murcia en uno de los focos de atención de la medicina deportiva mundial. Las clínicas que dirigen los traumatólogos **Pedro Luis Ripoll y Mariano de Prado** han conseguido la **acreditación de excelencia** que otorga la FIFA a los centros médicos de excelencia. **Solo hay 22 instituciones en el mundo** con este reconocimiento y doce de ellos están en Europa. En España solo los servicios médicos del Barça contaban con este reconocimiento, que se reserva para los mejores centros de medicina deportiva.

Con el apoyo del Gobierno español

La candidatura de Murcia contaba con el apoyo del Gobierno español, la Federación Española de Fútbol y el Ejecutivo murciano. Se ha resuelto en un tiempo récord y **ha obtenido la máxima calificación que otorga la FIFA**. Pedro Luis Ripoll no duda en que se trata de un éxito de la marca España. «Tenemos en España el mejor mejor fútbol del mundo, la mejor liga del mundo y una medicina al máximo nivel. Y esto es lo que creemos que ha querido reconocer la FIFA a través de nuestro centro médico.

Docencia e investigación

Ripoll y De Prado forman un **tándem indisoluble** que ha impulsado el desarrollo de técnicas cada vez menos agresivas y eficaces en Traumatología. Estas técnicas se han aplicado con éxito a algunos de los jugadores más valiosos de la Liga, como **Xabi Alonso**, **Javi Márquez** o **Raúl González**, cuando jugaba en el Real Madrid.

Aunque su base de operaciones está en Murcia, realizan también su labor asistencial en Alicante y Madrid y proyectos docentes en colaboración con la Universidad de Murcia. Desde la Fundación Amical también están impulsando avances en el tratamiento del aparato locomotor. La nueva conexión con la FIFA permitirá ahora al centro español colaborar con ideas y proyectos docentes y de investigación con el Centro F-MARC, la división médica de la Federación Internacional de Fútbol.

Jugar seguro con una App

Su compromiso va más allá del puro tratamiento de lesiones. El próximo paso es emprender una campaña para mejorar la seguridad del fútbol no profesional. En primavera, presentarán una campaña de juego seguro que se centra en una **aplicación móvil de descarga gratuita**.

La «App» está diseñada para que personas sin formación sanitarios puedan **hacer frente a una emergencia sanitaria** en el terreno de juego siguiendo los pasos de forma sencilla. Cómo colocar en una posición adecuada al paciente, cómo utilizar un desfibrilador o abrir una vía aérea, en espera de que llegue el equipo de emergencia sanitaria. «Se ha pensado para que dé tiempo a oír la explicación y atender, sin prisa, al accidentado», explica Ripoll.

La idea inicial es empezar a instruir a los árbitros, una pieza clave en todos los terrenos de juego y seguir con charlas en clubes no profesionales a nivel nacional para mejorar la seguridad en todos los campos. Después, la FIFA podría incorporar estas medidas dentro del programa de prevención de lesiones y difundirlo a otras federaciones.

Destacamos | La banca europea necesita un billón de dólares: Alemania y Francia, en el punto de mira

En EcoDiario.es | Rosell pudo pagar 95 millones por Neymar, y no 57 como anunció

Préstamo Cetelem 4 clicks. La financiación para tu viaje en 4 pasos >>

Deporte y nutrición: errores que debemos olvidar

Por Iwan M. | 8:56 - 13/01/2014

1 comentario | Me gusta A 28 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos. Tweet 22 g+1 0

Tras las Navidades, vuelve la obsesión por poner el cuerpo a punto y quitar los kilos de más que nos han dejado las cenas y las comidas. Sin embargo Lo que comas antes durante y después del entrenamiento influirá en tu línea, en tu rendimiento y hasta en lo placentera que te resulte la actividad física.

¿Comer antes de hacer ejercicio?

Aunque para hacer ejercicio hay que comer bien, no es buena idea hacerlo justo antes de una sesión de entrenamiento, sobre todo si se trata de una actividad intensa como el

elEconomista | EcoDiario | Ecoteuve | Motor | Evasió

NOTICIAS MÁS LEIDAS

1. Golpe de autoridad de Tom Ford en Londres
2. Así es el nuevo embajador de Biotherm Homme
3. Justin Bieber, ¿a un paso de rehabilitación por consumo de d...
4. Foto | El antes y el después de los dientes de Cristiano Ron...
5. La disputa entre Miley Cyrus y su madr por un provocativo v...

Más noticias

ÚLTIMAS NOTICIAS

1. Harry Styles y Kendall Jenner pillados en actitud acaramelad...
2. Carmen Martínez-Bordiú cambia a Teresa Bueyes por Alberto Al...
3. Azul, blanco o rojo: Lupita Nyongo deslumbra con su estilism...
4. Cuatro minutos antes de morir, Mónica Spear llamó a emergenc...
5. Kanye West y Kim Kardashian le diseñan... ¡Unos zapatos de d...

Más noticias

running o el ejercicio hipopresivo, que supone una succión del abdomen.

Si necesitas energía rápida, elige una bebida energética con carbohidratos, una barrita de cereales o un plátano.

¿Desayunar poco?

Siempre es importante hacer un buen desayuno, abundante y completo, con alimentos de todos los grupos. Pero se hace indispensable cuando vas a hacer deporte, sobre todo al medio día.

Tu desayuno debe incluir: cereales (a ser posible integrales tipo muesli con avena), frutos secos (aportan grasas saludables), un lácteo desnatado o vegetal, pan integral o de centeno (con mermelada o queso descremado), una fuente proteica (fiambre de pavo, atún, huevo, un batido de proteínas...) y fruta natural.

¿Comer algo después?

Justo después de hacer ejercicio no es buena idea compensar el esfuerzo comiéndote un bollo o dándote un festín, pero sí tomando una pieza de fruta, un batido o una bebida a base de proteínas y carbohidratos.

¿Acostarse sin cenar?

Si ya es una mala idea en el contexto de cualquier dieta saludable, hacerlo después de una sesión de ejercicio es un desastre nutricional. No ingerir nada por la noche ralentizará tu metabolismo en lugar de mantenerlo activo.

Recuerda escoger suplementos de marcas de nutrición deportiva fiables, fruta fresca, frutos secos y agua antes que zumos envasados, barritas de cereales con mucho chocolate, bollos o *snacks* de máquina. La diferencia de nutrientes entre unos y otros alimentos se traduce en calidad y calorías

OTRAS NOTICIAS QUE LE PUEDEN INTERESAR

Cinco métodos para mantenerte en forma en el 2014

Cinco remedios contra la calvicie

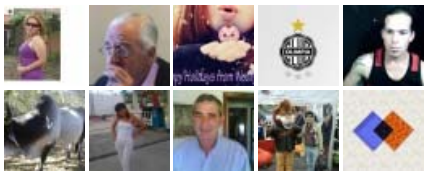
Michelle Obama y sus trucos para mantenerse en forma a sus 50 años

Publicidad

Nueva Oferta Opel Mokka
Por 17.300€ con 4000€ de equipamien incluido. Pruébalo ya!

Evasion
Me gusta

A 2065 personas les gusta Evasion.



Plug-in social de Facebook

EL ESPECTADOR

Salud 11 Ene 2014 - 6:17 pm

Ejercicio no compensa mala dieta

Si bien es un factor de prevención por excelencia, el deporte no siempre consigue contrarrestar los efectos nocivos del consumo inadecuado de grasas sobre los adolescentes.

Por: Redacción Vivir

El ejercicio físico no compensa las consecuencias negativas de una dieta con elevado contenido graso. Así lo revela una investigación publicada en la revista científica ‘Clinical Nutrition’. Esta investigación hizoparte del estudio ‘Healthy life style in Europe by Nutrition in adolesence’ (HELENA), financiado por la Comisión Europea con el fin de determinar el estado nutricional de los adolescentes europeos y promover hábitos alimenticios saludables entre dicha población.

“El aumento de los índices de obesidad entre la población infantil y juvenil de los países miembro de la Unión Europea y los factores de riesgo asociados a esta circunstancia requieren de un análisis científico para analizar la situación y tomar medidas oportunas”, expresa Luis Moreno Aznar, Máster en Nutrición del Niño y el Adolescente de la Universidad de Zaragoza y líder del proyecto ‘HELENA’.

Fue así como un grupo de científicos de la Universidad del País Vasco (UPV), una de las 26 instituciones que participaron en el proyecto, determinó el papel que ejerce el componente lipídico o los niveles de grasa en la dieta sobre la salud de los adolescentes, particularmente, en la acumulación de grasa abdominal.

“La grasa abdominal es más dañina que la grasa acumulada en cualquier otra parte del cuerpo, pues incrementa el riesgo de padecer enfermedades como accidentes cardiovasculares, diabetes mellitus, hipertensión arterial e hipercolesterolemia”, aseguran los investigadores citados por ‘Clinical Nutrition’.
Además de hallar elevados índices de dichas enfermedades, los científicos determinaron que, si bien es un factor de prevención por excelencia, el deporte no siempre consigue contrarrestar los efectos de los malos hábitos nutricionales.

“Hasta ahora se pensaba que al hacer ejercicio físico, era posible compensar una dieta desequilibrada. En este estudio hemos comprobado que eso no es así”, dijo al periódico El País de España, la investigadora Idoia Labayen, doctora en Biología y profesora titular de Nutrición en la Facultad de Farmacia de la UPV.
Labayen aseguró que, tras evaluar a 3.500 jóvenes, se pudo comprobar que las enfermedades juveniles en Europa están significativamente asociadas al alto porcentaje de consumo de grasas. Esta relación, dijo, “es independiente de los niveles de actividad física que realizan”.

“Por supuesto que los adolescentes deben hacer ejercicio. Pero tienen que combinarlo con una alimentación sana y procurar eliminar toda la comida chatarra tan habitual hoy en día”, agregó Labayen.
En el artículo publicado en ‘Clinical Nutrition’, el equipo de investigadores argumenta que la adolescencia es un periodo crucial en la vida, e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos que afectan los hábitos alimenticios.

Así pues, sugieren que, tal como lo ha hecho la Comisión Europea a través del proyecto HELENA, en el resto del mundo se debería asumir conciencia sobre la necesidad de investigar sobre los problemas de salud de los jóvenes con el fin de “establecer un ambiente propicio para que ,desde pequeños, los ciudadanos asuman un estilo de vida sano y responsable”.

Apenas uno de cada cuatro adolescentes de EE. UU. hace suficiente ejercicio, según un informe

Los chicos son ligeramente más propensos que las chicas a cumplir la recomendación de una hora al día

Dirección de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_143967.html (*estas noticias no estarán disponibles después del 04/09/2014)

Traducido del inglés: jueves, 9 de enero, 2014

HealthDay

MIÉRCOLES, 8 de enero de 2014 (HealthDay News) -- Aunque los expertos sanitarios de EE. UU. recomiendan que los niños hagan una actividad física de moderada a vigorosa durante al menos 60 minutos al día, apenas uno de cada cuatro en realidad lo hace, según un informe publicado el miércoles.

Alrededor del 60 por ciento de los chicos y el 49 por ciento de las chicas encuestados hacían una hora cinco días o más por semana, según Tala Fakhouri, investigadora del estudio.

Fakhouri comentó que, en general, los investigadores no se sienten felices sobre los hallazgos. "No es suficiente. Podemos hacerlo mejor", aseguró Fakhouri, epidemióloga del Centro Nacional de Estadísticas de Salud (NCHS), parte de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) de EE. UU.

Otro experto se mostró de acuerdo. "Que solo una cuarta parte de los adolescentes hagan una hora de actividad física al día es un porcentaje bajo", lamentó James Sallis, profesor distinguido de medicina familiar y preventiva de la Universidad de California, en San Diego. "Esto significa que la mayoría de los adolescentes están en riesgo de una mala salud física y mental debido a sus estilos de vida inactivos. Los datos se obtuvieron mediante informes de los mismos participantes, lo que conduce a una sobreestimación notable".

Los nuevos hallazgos llegan en un momento en que la obesidad infantil es un problema creciente, y hay un esfuerzo nacional por lograr que los niños sean más activos.

Los investigadores de los CDC utilizaron datos combinados de 2012 de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición (NHANES) y de la Encuesta Nacional de la Condición Física de los Jóvenes de la NHANES. Los hallazgos aparecen en la edición de enero de *NCHS Data Brief*.

Los niños cubiertos en el informe tenían de 12 a 15 años. Los chicos eran más propensos que las chicas a cumplir con la recomendación de 60 minutos al día, ya que el 27 por ciento de ellos lo hacían. Entre las chicas, el 22.5 por ciento cumplían con el requerimiento.

Los investigadores también hallaron que casi el 8 por ciento de los niños no hacían ninguna actividad física de moderada a vigorosa durante una hora al día en ningún día de la semana.

Los chicos que hacían ejercicio favorecían el básquetbol, seguido de correr, el fútbol, montar bicicleta y caminar. Las chicas preferían correr, luego caminar, el básquetbol, bailar y montar bicicleta.

Los niños obesos de ambos sexos eran menos propensos a ser activos que los niños de peso normal. Los investigadores dijeron que el motivo no está exactamente claro. Aunque algunos piensan que la obesidad se debe a la inactividad, al menos en parte, otros sugieren que la inactividad se debe a la obesidad.

Los nuevos datos se hacen eco de los hallazgos de un estudio anterior de los CDC, señaló Fakhouri. "En datos de 2011, [los investigadores] hallaron que el 29 por ciento de los niños de secundaria cumplían con la directriz de una hora al día de actividad física todos los días", comentó.

La actividad de moderada a vigorosa es un ejercicio como caminar o trotar, que se hace con suficiente intensidad de manera que "uno puede hablar, pero no cantar", explicó.

Sallis dijo que el hallazgo de que los chicos prefieren el básquetbol es positivo, "porque es un juego muy activo". Pero añadió que el fútbol americano, que también es popular entre los chicos, "probablemente provea una actividad limitada porque pasan la mayor parte del tiempo esperando la próxima jugada".

En su estudio, publicado en 2011 en la revista *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, Sallis y otros hallaron que los jóvenes que practican en equipos de fútbol, béisbol y softbol en realidad hacían apenas 45 minutos de actividad de moderada a vigorosa, en promedio, en los días que hay práctica.

Una buena noticia del estudio de los CDC es que "las cinco actividades principales de las niñas proveen un movimiento continuo", apuntó Sallis.

Algunas investigaciones han hallado que los niños que realizan actividad física regular llevan el hábito a la adultez, apuntó Fakhouri.

Los padres pueden fomentar una mayor actividad física en sus hijos al hacer algo de ejercicio con ellos, aconsejó Fakhouri, y al decirles que una

hora puede acumularse durante el día. "Aunque una hora al día podría parecer abrumador, se pueden alcanzar estas metas haciendo cosas pequeñas, como caminar con la familia después de la cena, bailar y jugar al básquetbol", planteó.

Los padres también pueden obtener mucha información de la iniciativa "Let's Move!", desarrollada por la Primera Dama Michelle Obama, añadió.

Por su parte, apuntó Sallis, "pediría a los padres que se hagan el propósito de asegurar que sus hijos hagan actividad física todos los días, ya que no pueden contar con que las escuelas provean toda la actividad que los adolescentes necesitan".

Sugirió inscribir a los niños en deportes después de la escuela, en baile y en clases de artes marciales. Pero los programas varían respecto a qué tanta actividad conllevan. "Y la única forma en que los padres pueden saberlos es ir y observar", apuntó.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare
FUENTES: Tala Fakhouri, Ph.D., M.P.H., epidemiologist, National Center for Health Statistics, U.S. Centers for Disease Control and Prevention; James F. Sallis, Ph.D., distinguished professor of family and preventive medicine, and chief, division of behavioral medicine, University of California, San Diego; April 2011, *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*; National Center for Health Statistics, January 2014, *NCHS Data Brief: Physical Activity in U.S. Youth Aged 12-15 Years, 2012*

HealthDay

(c) Derechos de autor 2014, HealthDay

Temas relacionados en MedlinePlus

Ejercicio y estado físico [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/exerciseandphysicalfitness.html]
Estadísticas de salud [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthstatistics.html]
Salud de los adolescentes [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/teenhealth.html]

Página actualizada 10 enero 2014

Demuestran que el ejercicio físico retrasa el proceso de envejecimiento en personas mayores

16/01/2014 Fuente: José T. del Pozo / Fundación Descubre

Investigadores del Centro Andaluz de Biología del Desarrollo (centro mixto CSIC-Junta de Andalucía, Universidad Pablo de Olavide) en Sevilla han demostrado los beneficios del ejercicio físico como "terapia" anti envejecimiento en personas mayores. En concreto, el equipo investigador se ha centrado en determinar la relación entre la actividad física y ciertos parámetros sanguíneos relacionados con la capacidad antioxidante durante este proceso. Estos indicadores en sangre, como es el Coenzima Q10 (CoQ10), son las fábricas de energía del organismo humano y los principales responsables a la hora de prevenir la oxidación de las moléculas biológicas (estrés oxidativo celular) y, con ello, el paso del tiempo.

En el artículo '*Physical activity affects plasma coenzyme Q10 levels differently in young and old humans*', publicado este mismo año 2014 en la revista *Biogerontology*, el equipo de expertos presenta cómo, en poblaciones mayores, el ejercicio físico de moderada intensidad puede retardar el proceso de envejecimiento, disminuyendo hasta un 15% el estrés oxidativo en sangre. "Es la primera vez que se muestra en humanos el efecto beneficioso del ejercicio físico en los niveles de Coenzima Q10, utilizándose éste como terapia frente al descenso de la actividad antioxidante asociada con el envejecimiento y en la prevención de las complicaciones cardiovasculares o crónicas que lo acompañan", explica el investigador Jesús del Pozo-Cruz.

El estudio, que incluyó a 70 participantes de forma voluntaria, se realizó en el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo con el objetivo de estudiar dos grupos diferentes de población en base a su edad y actividad física. "Los voluntarios fueron agrupados según su edad (jóvenes entre 20 y 30 años y mayores entre 60 y 70) y caracterizados en cuanto a sus hábitos de vida (nutrición, dinamismo social y actividad física), morfología y capacidades funcionales mediante la cumplimentación de cuestionarios y realización de test específicos", explica del Pozo-Cruz. Y añade: "Finalizada esta sesión inicial, procedimos a la extracción sanguínea y a su posterior evaluación en el laboratorio, estableciendo los resultados y las conclusiones".

El deporte como terapia

El presente estudio abre la posibilidad de desarrollar terapias de envejecimiento saludable y disminuir, de esta forma, la dependencia de asistencia sanitaria a edades avanzadas. "El conocimiento específico de cuáles son los parámetros biológicos más afectados por el envejecimiento junto a su relación con los hábitos sociales, nutricionales y actitudinales del individuo nos otorga una valiosa información a la hora de diseñar terapias preventivas basadas en el ejercicio físico y capaces de aminorar el efecto del paso del tiempo", sostiene del Pozo-Cruz.

El investigador principal del proyecto, el Doctor Guillermo López-Lluch, investigador del CABD y profesor de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, indica la importancia de este estudio al demostrar que los niveles del coenzima Q10 en sangre pueden ser regulados mediante hábitos de vida activos "de manera que un estilo de vida sedentario está afectando de una manera muy negativa a la capacidad antioxidante natural en la sangre provocando una mayor oxidación del colesterol. La adquisición de hábitos de vida más activos influirá positivamente en los mecanismos propios del organismo para prevenir el daño oxidativo en el colesterol y, por tanto, en la prevención de la aparición o progreso de enfermedades cardiovasculares".

De hecho, el presente estudio ha permitido al equipo de trabajo abrir nuevas líneas de investigación con el objetivo de promover nuevas políticas en materia de deporte y salud destinadas, principalmente, a la población de personas mayores. "El siguiente paso en nuestra investigación es realizar una intervención durante al menos nueve meses con el objetivo de determinar la verdadera edad biológica de los individuos y su estado de salud general, obteniendo información útil para desarrollar terapias preventivas que disminuyan la progresión de las enfermedades asociadas con la edad", apostilla Del Pozo-Cruz.

Estos resultados son fruto del proyecto *Estudio de la relación de la actividad física y el envejecimiento con parámetros bioquímicos y antioxidantes en sangre*, realizado en el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo, centro mixto del CSIC, Universidad Pablo de Olavide y Junta de Andalucía, y financiado por el Centro Andaluz de Medicina del Deporte de la Junta de Andalucía y que formó parte de la tesis doctoral del investigador Jesús del Pozo-Cruz y sus directores, el doctor Guillermo López Lluch y la doctora Elisabet Rodriguez Bies.

Imágenes:

De derecha a izquierda: Guillermo López Lluch, Jesús del Pozo-Cruz y Elisabet Rodriguez Bies

http://www.flickr.com/photos/fundaciondescubre/11978920266/

Mayores realizando ejercicio físico:

http://www.flickr.com/photos/fundaciondescubre/11978391613/

Más información:

FUNDACIÓN DESCUBRE

Departamento de Comunicación

Teléfono: 954232349. Extensión 140

e-mail: comunicacion@fundaciondescubre.es

Página web: www.fundaciondescubre.es

www.facebook.com/cienciadirecta

@cienciadirecta

← Realizar ejercicio durante el embarazo reduce la ganancia excesiva de peso y la posibilidad de padecer enfermedades asociadas
El proyecto Fusisens pretende automatizar el reciclaje del plástico industrial →

Buscar...

ecsite
EUROPEAN NETWORK
SCIENCE CENTRES & MUSEUMS

La buena condición física en la adolescencia podría proteger de problemas cardiacos posteriores

Un estudio sueco halló un vínculo entre la aptitud aeróbica a los 18 y un menor riesgo de ataque cardiaco en la mediana edad

Dirección de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_143971.html (*estas noticias no estarán disponibles después del 04/09/2014)

Traducido del inglés: jueves, 9 de enero, 2014

HealthDay

MIÉRCOLES, 8 de enero de 2014 (HealthDay News) -- Las personas que tienen una buena aptitud aeróbica en la adolescencia son menos propensas a sufrir un ataque cardiaco en la mediana edad, sugiere un estudio sueco que contó con casi 750,000 hombres.

Cada aumento del 15 por ciento en la aptitud aeróbica en la adolescencia se asocia con una reducción del 18 por ciento en el riesgo de ataque cardiaco tres décadas después, informan los investigadores en la edición en línea del 8 de enero de la revista *European Heart Journal*.

Los resultados también sugieren que los adolescentes y los adultos jóvenes que realizan un entrenamiento cardiovascular regular disfrutan de una reducción del 35 por ciento en el riesgo de ataque cardiaco más adelante en la vida.

La aptitud aeróbica en la adolescencia parece proteger a las personas que se hacen obesas más adelante, señaló el investigador líder, Peter Nordstrom, de la Universidad de Umea, en Suecia.

"Hay que anotar que la aptitud aeróbica redujo el riesgo de ataque cardiaco significativamente también en los hombres con sobrepeso y obesos", señaló Nordstrom. Los hombres obesos que estaban en la mejor condición aeróbica en la adolescencia obtuvieron una reducción del 60 por ciento en el riesgo de ataque cardiaco, en comparación con los hombres que tenían la peor condición aeróbica.

Pero los hombres obesos con una buena condición aeróbica tuvieron un riesgo de ataque cardiaco más alto que los hombres delgados con una buena condición aeróbica. Aunque el estudio halló una asociación entre la aptitud aeróbica y un menor riesgo de problemas cardiacos, no estableció causalidad.

Los hallazgos enfatizan la necesidad de una mejor forma física entre los jóvenes, señaló el Dr. Stephen Daniels, presidente de pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de colorado, y vocero de la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association).

"Aunque las enfermedades que vemos son enfermedades de los adultos mayores, cada vez está más claro que el estado de las personas en la niñez y la adolescencia tiene una importancia crítica", apuntó Daniels. "Probablemente no estamos haciendo lo suficiente por ayudar a nuestros jóvenes a lograr una buena condición física y a evitar la obesidad".

Para el estudio, los investigadores analizaron datos médicos de 743,498 hombres que fueron reclutados por el ejército sueco a los 18 años de edad entre 1969 y 1984.

Como parte de su ingreso, todos los reclutas recibieron un examen físico que incluyó una prueba de su aptitud aeróbica. Todos tenían que montar en una bicicleta estacionaria hasta estar demasiado extenuados como para continuar.

Los registros nacionales de salud proveyeron información sobre los ataques cardiacos que los hombres sufrieron más adelante. Los médicos usaron estos datos médicos para rastrear a los hombres durante un promedio de 34 años tras su examen físico militar.

Los investigadores hallaron que los hombres con la peor aptitud aeróbica tenían más del doble de riesgo de un ataque cardiaco posterior, en comparación con los hombres con la mejor aptitud.

Los autores del estudio también observaron el efecto conjunto de la obesidad y de la aptitud física, y hallaron que en todos los grupos de peso el riesgo de ataque cardiaco posterior aumentaba significativamente cuando se comparaba a los que tenían la mejor condición física con los que tenían la peor condición física.

Pero los hombres obesos con la mejor aptitud física tenían un aumento del 71 por ciento del riesgo de ataque cardiaco comparados con los hombres con una mala aptitud física pero que eran delgados. También tenían más de cuatro veces más riesgo de ataque cardiaco que los hombres delgados con la mejor aptitud física.

"Este estudio ayuda a abordar la pregunta de 'forma física versus gordura' al indicar que ambas cosas son importantes, pero son importantes de forma independiente", señaló Daniels. "Una buena aptitud física no puede contrarrestar del todo los efectos del peso en exceso sobre la salud. Obviamente, lo mejor es tener un peso normal y una buena condición física, que es lo que deberíamos buscar para la mayor parte de la

población".

La fuerza muscular, que también se evaluó durante el reclutamiento, no pareció proveer los mismos beneficios para la salud cardiaca que la aptitud aeróbica.

Es probable que la genética sea importante para la aptitud aeróbica de los adolescentes y, por extensión, para su protección contra el ataque cardiaco, señaló Nordstrom. Otro estudio que se enfocó en gemelos dentro del mismo grupo de pacientes halló que el 78 por ciento de la variación en su aptitud aeróbica podía atribuirse a la genética.

Pero quizá también suceda que los hombres que están en buena condición en la adolescencia hayan adoptado el tipo de estilo de vida que los mantendrá sanos más adelante en la vida, señaló el Dr. Mark Urman, miembro del Comité de Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares del Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology).

"Si uno tiene una buena condición física en la adolescencia, es más probable que permanezca en buena forma durante toda la vida", aseguró Urman. "Mientras mejor sea su aptitud física, menos probable es que tenga problemas cardiovasculares".

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare
FUENTES: Peter Nordstrom, Umea University, Umea, Sweden; Stephen Daniels, M.D., chairman, pediatrics, University of Colorado School of Medicine, and spokesman, American Heart Association; Mark Urman, M.D., member, American College of Cardiology's Prevention of Cardiovascular Disease Committee; Jan. 8, 2014, *European Heart Journal*, online

HealthDay

(c) Derechos de autor 2014, HealthDay

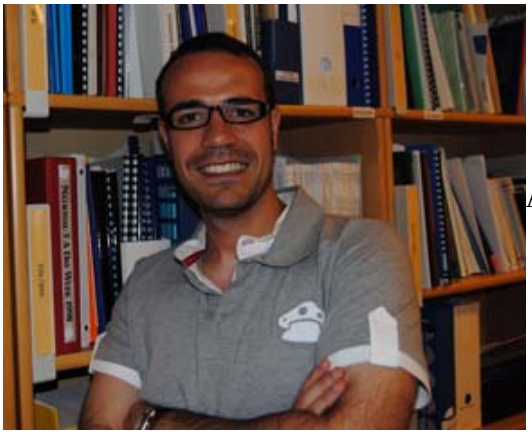
Temas relacionados en MedlinePlus

Ejercicio y estado físico [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/exerciseandphysicalfitness.html]
Enfermedades del corazón: Prevención [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/heartdiseasesprevention.html]
Salud de los adolescentes [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/teenhealth.html]

Página actualizada 10 enero 2014

Realizar ejercicio durante el embarazo reduce la ganancia excesiva de peso y la posibilidad de padecer enfermedades asociadas

16/01/2014 Fuente: Universidad de Granada



Así se desprende de un estudio publicado en la revista Mayo Clinic Proceedings en el que participan investigadores de la Universidad de Granada, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea.

El plan de ejercicios diseñado sirvió para prevenir el exceso de peso gestacional en un 40% de las mujeres. El riesgo de tener un bebé con macrosomía (peso desmesurado en recién nacidos superior a 4 Kg.) puede reducirse hasta un 86% en las mujeres con obesidad o sobrepeso mediante la realización de ejercicio durante el embarazo.

El aumento de peso excesivo durante el embarazo incrementa el riesgo de padecer enfermedades como hipertensión y diabetes gestacional, o de sufrir un parto prematuro y dar a luz por cesárea; además, tiene efectos negativos también en los recién nacidos y aumenta el riesgo de sobrepeso infantil en un 30%.

Conscientes de la importancia de prevenir el sobrepeso gestacional, tanto de la madre como del hijo, investigadores de la Universidad de Granada, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Europea han llevado a cabo un estudio sobre el beneficio que tiene practicar ejercicio durante el embarazo para prevenir el aumento de peso, titulado “Supervised Exercise – Based Intervention to Prevent Excessive Gestational Weight Gain: A Randomized Controlled Trial”, que ha publicado la revista *Mayo Clinic Proceedings*.

La investigación, llevada a cabo entre 2007 y 2011 y en la que han participado 962 embarazadas, pone de manifiesto que en mujeres sanas el ejercicio controlado de intensidad moderada e iniciado inmediatamente después de la primera consulta prenatal, evita la ganancia de peso excesivo al finalizar este periodo y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas tales como diabetes gestacional o hipertensión.

El estudio muestra, además, que los beneficios del ejercicio son más pronunciados en mujeres con peso normal que en las que padecen sobrepeso u obesidad, quienes también se pueden beneficiar del ejercicio prenatal aunque en menor medida.

El Dr. **Rubén Barakat**, principal investigador del estudio y profesor de la Universidad Politécnica de Madrid, declara que "gracias al trabajo conjunto de profesionales de las Ciencias del Deporte y de la Medicina, se ha podido demostrar la importancia de una pauta correcta de ejercicio físico supervisado y conducido durante el período de gestación. En este sentido queda aún mucho camino por recorrer pues creemos que los beneficios del ejercicio físico programado durante el embarazo pueden alcanzar incluso los primeros años de vida del niño/a. Recientes evidencias científicas nos permiten especular con esta idea. Para ello, son necesarios nuevos estudios que investiguen la influencia del ejercicio gestacional en parámetros maternos, fetales e infantiles; sería un tremendo error no prolongar este tipo de investigaciones con ensayos clínicos más extensos y ambiciosos. Solo estamos viendo la punta del iceberg".

Por su parte, el Dr. **Jonatan Ruiz**, primer autor del artículo e investigador Ramón y Cajal en la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada, subraya que "los beneficios de la práctica regular de actividad física durante el embarazo y periodo de post-parto son los mismos que los bien sabidos beneficios que obtiene la población general. El embarazo es un periodo ideal para cambiar hábitos, así como para adoptar un estilo de vida físicamente activo durante este periodo y el resto de la vida".

El investigador y catedrático de Fisiología del Ejercicio de la Universidad Europea, **Alejandro Lucía**, añade que "en general, las bondades del ejercicio físico están muy desaprovechadas en la medicina actual y este tipo de estudios contribuye a crear más conocimiento para que los médicos prescriban ejercicio personalizado y de acuerdo a las condiciones de cada grupo poblacional".

Un aumento de peso menor

Para el desarrollo del estudio se dividió a las mujeres en dos grupos iguales de forma aleatoria. Las del primero, además de seguir los cuidados rutinarios, se sometieron a un ejercicio aeróbico de intensidad leve a moderada llevándolo a cabo 3 veces por semana con una duración de 50-55 minutos cada sesión, desde la semana 9 a la 39 del embarazo. El segundo grupo siguió las recomendaciones habituales para cualquier mujer embarazada.

Los resultados del estudio demuestran que el aumento de peso en las mujeres que siguieron el programa de ejercicios fue menor que en aquellas que no lo hicieron; concretamente, el riesgo de ganar peso por encima de las recomendaciones del Institute of Medicine americano fue un 40% menos en las mujeres que siguieron las pautas de actividad física. Para el análisis de los resultados se han tenido en cuenta datos como la edad de la madre, la edad gestacional, el nivel de educación y el peso previo al embarazo.

Asimismo, si bien para las mujeres obesas o que tenían sobrepeso no ha sido tan eficiente la realización de ejercicio 3 veces a la semana, se ha reducido en un 86% el riesgo de tener un bebé con macrosomía (peso desmesurado en recién nacidos superior a 4 Kg).

Los investigadores afirman que, a través de este tipo de estudios, "queremos enfatizar la importancia de mantener la salud de las mujeres embarazadas así como de sus hijos mediante la obtención de un peso óptimo y por lo tanto la importancia de realizar ejercicio físico".

Referencia bibliográfica: Supervised ExerciseeBased Intervention to Prevent Excessive Gestational Weight Gain: A Randomized Controlled Trial
Jonatan R. Ruiz, Maria Perales, Mireia Pelaez, Carmina Lopez, Alejandro Lucia and Ruben Barakat
Mayo Clin Proc. December 2013; 88(12):1388-1397
http://dx.doi.org/10.1016/j.mayocp.2013.07.020

Contacto:
Jonatan Ruiz Ruiz
Investigador Ramón y Cajal, Departamento de Educación Física y Deportiva
Facultad de Ciencias del Deporte
Teléfono: 958 242 754

Cómo evitar lesionarse al practicar deportes invernales

El esquí, el snowboard y el patinaje sobre el hielo son causas habituales de torceduras, dislocaciones y fracturas

Dirección de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_143892.html (*estas noticias no estarán disponibles después del 04/06/2014)

Mary Elizabeth Dallas
Traducido del inglés: lunes, 6 de enero, 2014

HealthDay

DOMINGO, 5 de enero de 2014 (HealthDay News) -- Esquiar, patinar, hacer snowboard e ir en trineo son grandes maneras de seguir activo durante el invierno, si se toman las precauciones adecuadas.

Estos deportes requieren de planificación y precaución para evitar posibles lesiones graves, según la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of Orthopaedic Surgeons).

"Las lesiones deportivas habituales en invierno, en el esquí y el snowboard incluyen torceduras, esguinces, dislocaciones y fracturas", comentó en un comunicado de prensa de la academia el Dr. A. Herbert Alexander, cirujano ortopédico en Ketchum, Idaho.

Más de 310,000 personas fueron tratadas en hospitales, consultas de médicos y salas de emergencias en 2012 por lesiones relacionadas con deportes invernales, según la Comisión para la Seguridad de los Productos del Consumidor de los Estados Unidos. Más de 40,000 de esas lesiones se produjeron al ir con trineo, casi 98,000 estuvieron relacionadas con el snowboard, aproximadamente 120,000 fueron lesiones producidas al esquiar y 53,000 tuvieron que ver con el patinaje sobre hielo.

"A menudo, estas lesiones se producen al final del día, cuando las personas intentan hacer una última carrera de esquí, de trineo o de snowboard, a pesar del cansancio y la incomodad", indicó Alexander. "Por fortuna, la mayoría de las lesiones de los deportes de invierno pueden evitarse si los participantes permanecen en buen estado de forma física, si aumentan gradualmente el nivel de dificultad y si están alertas y se detienen cuando están cansados o sienten dolor. No olvide ponerse el casco al esquiar, practicar snowboard o al ir en trineo. Recuerde permanecer bien hidratado y recuerde usar una protección solar".

Los conductores de trineos podrían reducir el riesgo de lesión si lo hacen en la posición correcta y no salen bruscamente del camino indicado para el trineo. Los esquiadores y los practicantes de snowboard también deberían usar el equipamiento adecuado y seguir las reglas de esos deportes.

La academia ofreció algunos consejos más de seguridad para los deportes de invierno, entre los que se incluyen:

- **No lo haga solo.** Cuando sea posible, permanezca con un compañero. Antes de arriesgarse a salir, también es importante asegurarse de que alguien que no vaya a participar en la actividad sepa dónde va a estar usted.
- **Revise el pronóstico del tiempo.** Manténgase informado de todas las advertencias sobre tormentas y cambios bruscos de temperatura. Es importante adaptarse a las condiciones del tiempo con hielo, a la nieve en polvo profunda, a la nieve húmeda y a las condiciones climáticas duras.
- **Use la ropa adecuada.** Es una buena idea llevar varias capas sueltas y resistentes al agua y al viento para mantenerse seco y caliente. También debería llevar puesto un equipo de protección, gafas protectoras, cascos, guantes y rellenos. Asegúrese de que todo el equipo, como las fijaciones de los esquís y la tabla del snowboard, está en buenas condiciones.
- **Haga calentamientos.** Como en cualquier deporte, es importante tomarlo con calma y calentar antes de empezar las actividades intensas de invierno. Los músculos, los tendones y los ligamentos que estén fríos son más susceptibles de lesionarse.
- **Siga las reglas.** Los deportes de invierno tienen reglas. Es importante conocer estas reglas y seguirlas. Si es posible, los principiantes deberían tomar lecciones de un instructor cualificado, sobre todo para el esquí y el snowboard.
- **Manténgase conectado.** Asegúrese de que lleva consigo un teléfono celular en caso de emergencia.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare
FUENTE: American Academy of Orthopaedic Surgeons, news release, Dec. 20, 2013

HealthDay

(c) Derechos de autor 2014, HealthDay

Tema relacionado en MedlinePlus

Seguridad en los deportes [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sportssafety.html]

Para evitar lesiones, comience un programa de ejercicio poco a poco

Un médico ofrece consejos de seguridad para el levantamiento de pesas y otros regímenes

Dirección de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_144018.html (*estas noticias no estarán disponibles después del 04/13/2014)

Robert Preidt
Traducido del inglés: lunes, 13 de enero, 2014

HealthDay

SÁBADO, 11 de enero de 2014 (HealthDay News) -- Si su resolución para el nuevo año es mejorar su forma física, debe iniciar su programa de ejercicio poco a poco, advierte un experto. Intentar obtener resultados demasiado rápido podría hacer más mal que bien.

"Es importante conocer y respetar los límites de su cuerpo", apuntó en un comunicado de prensa el Dr. Joshua Harris, cirujano ortopédico de Houston Methodist Orthopedics and Sports Medicine, en Texas. "Comience con un programa de ejercicios que fomenten poco a poco su fuerza y su resistencia".

Cada año en EE. UU., ocurren casi 500,000 lesiones relacionadas con el ejercicio, según el comunicado de prensa. Las causas principales incluyen que las personas desean hacer demasiadas cosas demasiado pronto, y abusan de sus músculos, además de una técnica mala durante el entrenamiento con pesas y otros regímenes de ejercicio.

Para el levantamiento de pesas, Harris recomendó comenzar con un ejercicio de ligero a moderado tres veces por semana. El enfoque debe ser en una cantidad alta de repeticiones de pesas de bajo peso que enfaticen los grupos musculares grandes, como los hombros, las caderas, la pelvis y el centro.

Es esencial usar una buena forma para levantar las pesas, apuntó la Dra. Shari Liberman, especialista de las manos y las extremidades superiores de Houston Methodist Orthopedics.

"En enero, observó un aumento en el número de pacientes con esguinces de la muñeca y otras lesiones de las manos provocadas por levantar pesas de forma inadecuada", dijo Liberman en el comunicado de prensa.

"Mantenga la muñeca recta cuando levante pesas", aconsejó. "Muchas personas tienden a doblar la muñeca o a dejarla caer para atrás, lo que puede aumentar el riesgo de esguince u otras lesiones".

Durante unas cuentas sesiones de levantamiento de pesas, es buena idea trabajar con un entrenador personal para ayudarle a desarrollar una buena forma para las muñecas y la espalda, apuntó Liberman. También sugirió alternar entre las rutinas de ejercicio.

"Rotar las rutinas ayuda a prevenir las lesiones por abuso y mejora la forma física en general debido al uso de muchos músculos distintos", señaló. "Por ejemplo, haga yoga el lunes, corra el miércoles y levante pesas el viernes".

También puede prevenir las lesiones por abuso al aumentar la flexibilidad, así que debe estirarse tras cada sesión de ejercicio, comentó Harris.

"Prestar atención al ejercicio es importante", aseguró. "Estudie la buena forma y deje que los músculos descansen. Quizá tarde un poco más en obtener resultados, pero al final prevendrá lesiones".

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare
FUENTE: Houston Methodist, news release, Dec. 27, 2013

HealthDay

(c) Derechos de autor 2014, HealthDay

Temas relacionados en MedlinePlus

Ejercicio y estado físico [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/exerciseandphysicalfitness.html]
Problemas y lesiones causados por los deportes [http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sportsinjuries.html]

Página actualizada 14 enero 2014