

## *¿HACIA DÓNDE VA LA MEDICINA DEL DEPORTE?*

*El continuo avance de la especie humana en su capacidad para correr mas rápido, saltar mas lejos o mostrar una resistencia en los límites de lo imaginable, no deja de ser una fuente permanente de sorpresas, alegrías o motivos de debate, surgiendo siempre la interrogante sobre los límites de esta progresión. Sin embargo, estos logros (de los que como especie nos sentimos partícipes) sólo están al alcance de unos pocos elementos escogidos.*

*Hasta hace unos cuantos años (40, 50, ...) la capacidad para batir marcas estaba ligada casi en exclusiva a las condiciones innatas del sujeto para el salto, la carrera o el lanzamiento, por citar algunos ejemplos, y se complementaba con un entrenamiento que tenía que encontrar su hueco entre las ocupaciones diarias. En la actualidad, la profesionalización del deporte, los avances tecnológicos, la irrupción de intereses comerciales y la posibilidad de encontrarnos cada vez mas cerca de los límites físicos del ser humano, hacen que la capacidad para superar marcas (sin dejar de basarse en las condiciones innatas del sujeto) dependa de los más diversos y complejos factores. Así, la preparación actual de un deportista de élite tiene que contar con la estrecha participación de disciplinas como la Fisiología, Nutrición, Bioquímica, Biomecánica, Psicología, Física, Ingeniería, Informática, etc, etc, etc.*

*De esta forma, la Medicina ha ido adoptando frente al deportista un papel cada vez mas amplio, rebasando el concepto clásico del médico en función asistencial (que en el caso del deporte iba ligado al tratamiento de las lesiones) y asumiendo parcelas de trabajo cada vez más apasionantes y desafiantes tratando de delimitar los límites fisiológicos para desempeñar trabajo físico y la tantas veces difusa frontera entre la salud y la agresión cuando un organismo humano trabaja de forma tan habitual en el límite de sus capacidades adaptativas.*

*Sin embargo, aunque ésta es la parte atractiva y "vendible" de nuestra actividad profesional, los deportistas representan un porcentaje muy reducido de la población general, una población a la que la Medicina del Deporte tiene la responsabilidad de concienciar de la importancia de llevar una vida físicamente activa. La afirmación de que el ejercicio físico es bueno para la salud corre el peligro de convertirse en una frase hecha y vacía de contenido en la medida en que se presuponga que el ejercicio aporta un valor añadido a una salud que ya se tiene.*

*El movimiento es algo consustancial a los seres vivos hasta tal punto que en la naturaleza moverse es sinónimo de vida (incluso en los vegetales, que no cesan de aumentar en longitud o mover sus ramas hacia las zonas de mayor luz). El humano, sin embargo, en uso de su exclusiva prerrogativa de pensar y de intervenir en el medio que le rodea, se ha esforzado (con notable éxito, por cierto) en reducir al mínimo sus movimientos hasta conseguir poderse desplazar cada vez más rápido y a mayores distancias pero sin mover un solo músculo. En la actualidad la especie humana está siendo víctima de la forma de vida tan estrictamente sedentaria a la que nos ha conducido un progreso técnico extraordinariamente rápido que en poco tiempo a dejado sin utilidad un sofisticado diseño biológico de varios millones de años cuya finalidad básica era correr, saltar, luchar, huir, trepar, cazar, lanzar y otras muchas y variadas formas de actividad relacionadas con la supervivencia. Consecuencia de todo ello son enfermedades tan extendidas en nuestros días como la obesidad, la arteriosclerosis, la hipertensión arterial, la hiperlipemias, las enfermedades coronarias o la diabetes, todas ellas ligadas al sedentarismo y susceptibles de una eficaz prevención mediante el ejercicio físico.*

*Si consideramos todas estas patologías como manifestaciones de una única enfermedad (el sedentarismo), estaríamos probablemente ante la principal causa de muerte en nuestra sociedad y ante la verdadera epidemia de nuestros días.*

*Desde esta perspectiva, la actividad física no sería algo “bueno para la salud”, lo que da un carácter de añadido sobre una salud que se presupone al entenderla erróneamente sólo como la ausencia de enfermedad, si no que se convierte en una parte esencial de nuestro estado de bienestar siendo la inactividad y el sedentarismo los que no restan salud.*

*Seguramente sea este el gran reto y la gran responsabilidad para los médicos de la actividad física y el deporte en la sociedad de los próximos años.*

*Por José Naranjo Orellana*

*Doctor en Medicina*

*Especialista en Medicina del Deporte*

*Referencia*

*FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE*

*Nº 37 - 2004*

*(Fecha de cierre 31 - 12 - 2004)*