

Societat

Emergència sanitària

Els experts aconsellen moderar l'exercici durant la pandèmia

Alerta per afeccions cardíaques en esportistes asimptomàtics i casos lleus

ESTEVE GIRALT

Dues de les veus més autoritzades quan es parla d'activitat física i salut, la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport (SEMED) i l'American College of Sports Medicine, recomanen als esportistes no professionals que facin exercici físic en intensitats mitjanes mentre persisteixi el risc de contagi de coronavirus i es continuï transmetent la malaltia, sense que hi hagi la vacuna. Hi ha una raó de pes. Proves dutes a terme amb persones que han passat la Covid-19 de manera asimptomàtica, o amb una afectació lleu, mostren que en alguns casos el miocardi, el múscul cardíac, ha quedat fet malbé i que la pràctica esportiva amb esforços màxims pot portar problemes de salut.

"Cal insistir que ara com ara, per la pandèmia, és millor fer exercici en intensitats moderades que no pas en molt elevades o amb exercicis extenuants", recomana la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport.

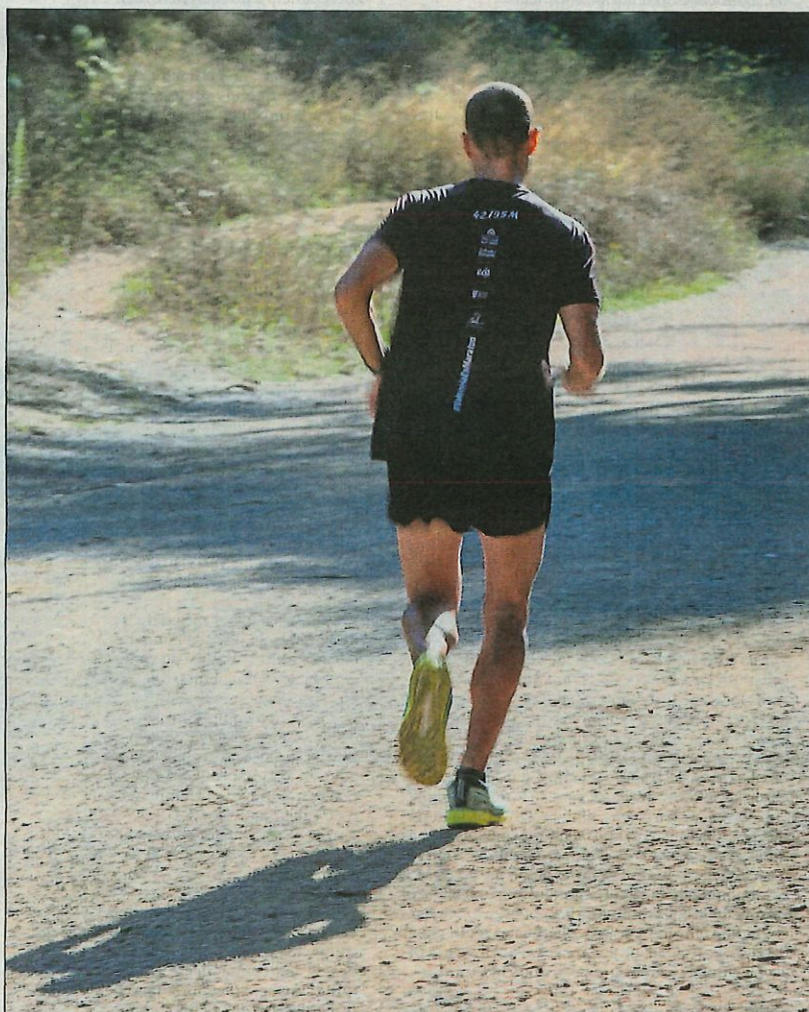
Ja s'han atès a les consultes es-

SPORTISTES AMATEURS

La Societat Espanyola de Medicina Esportiva recomana evitar forçar al màxim

portistes aficionats que, sense saber que havien passat la malaltia, requereixen atenció mèdica per problemes vinculats a un miocardi que ha quedat afectat perquè han continuat entrenant a intensitats elevades. Falta divulgació, alerten els especialistes, i que els aficionats, sense tests PCR regulars ni un seguiment mèdic constant -privilegi reservat als esportistes professionals-, prenguin consciència de l'excepcionalitat de la situació, temporal, provocada per la pandèmia.

"Mentre siguem en aquesta situació de rebrotos permanents i no hi hagi una vacuna, es recomana als esportistes no professionals que facin exercici físic en intensitats mitjanes, no altes", insisteix el doctor Luis Franco, responsable de la unitat de medicina de l'esport de l'hospital universitari Sant Joan de Reus (Baix Camp) i secretari general de la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport. Ja han trobat a les consultes esportistes que van a l'especialista després d'haver-se trobat ma-



Un corredor ahir a la carretera de les Aigües

MANE ESPINOSA

El sistema immunològic entra en joc

■ "Fer exercici en intensitats moderades millora la immunitat i hi ha la sospita que intensitats molt elevades o amb exercicis extenuants afecten negativament el sistema immunitari", s'adverteix a la guia elaborada per la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport en relació amb la infecció per la Covid-19. "Participar en

càrregues d'exercici insuusualment altes amb l'estrès fisiològic associat està relacionat amb una disfunció immunològica transitòria", destaca l'American College of Sports Medicine en un article recent. L'activitat física moderada és, doncs, beneficiosa per al sistema immunològic. Serveix com a entrenament i

afavoreix la protecció davant la Covid-19. L'exercici molt intens, en canvi, deixa tocat el sistema immunològic durant hores o fins i tot dies després d'acabar exhaust, i això deixa l'organisme en una situació més vulnerable. Per tant, l'exercici moderat, a intensitats mitjanes, és una bona manera de millorar la protecció.

lament mentre feien esport, com han fet sempre.

"Si exigeixes al teu organisme una intensitat mitjana o alta, i has passat el coronavirus de manera asimptomàtica o amb símptomes lleus, et pot donar problemes", afegeix el doctor Franco. Es tracta d'aplicar un principi de prudència, el de no forçar al màxim arribant a les pulsacions més altes i prolongadament.

Els experts en medicina esportiva aconsellen, a més, que els aficionats a practicar algun esport de manera regular, s'hagin aturat o no durant el confinament i la part més dura de la pandèmia, se sotmetin a proves mèdiques per assegurar-se que tot està bé, encara que no hagin estat positius o dubtin de si s'han contagiats de manera asimptomàtica. "Ara més que mai es recomana dur a terme

CONSENS INTERNACIONAL

L'American College of Sports Medicine advoca per evitar el màxim rendiment

ETAPA DE TRANSICIÓ

"Amb rebrotos i risc de contagi, és millor optar per l'activitat moderada"

un examen mèdic d'aptitud esportiva per la Covid-19 i les seves seqüeles relacionades amb l'aparell cardiovascular i respiratori", adverteix la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport.

S'incideix en una "especial atenció a l'electrocardiograma (ECG), que es compara amb altres d'anteriors per veure si hi ha modificacions que facin sospitar d'afectació miocàrdica", afegeix la guia de la SEMED. S'ha elaborat, a més, un protocol internacional de les proves que s'han de fer a esportistes positius per coronavirus, entre les quals hi ha un electrocardiograma, una anàlisi de sang, proves d'esforç i ressonàncies cardíques. Si es tenen més de 60 anys o es forma part de la població considerada de risc, cal ser especialment prudent en la moderació de l'activitat física.

La recomanació llançada a escala internacional a les persones que fan exercici físic regular i han estat positius -amb complicacions o sense- és que consultin sempre amb l'especialista.

Susana Quadrado



Una vacuna? No en tenim ni idea

De la nit al dia, ja no hi ha vacuna d'Oxford. La bala de plata contra el vampir s'ha colat per l'embornal. Adeu a la il·lusió de tornar a allò d'abans com més aviat millor. No hi haurà la vacuna al desembre, s'entén, i qui sap si a l'hivern.

Va ser clara abans d'ahir una portaveu de l'OMS: "Molts pensen que a començaments de l'any que ve arribarà una panacea que ho resolgui tot, però no serà així: hi ha un llarg procés d'avaluació, llicències, fabricació i distribució". I va concloure: la vacunació generalitzada no arribarà abans de dos anys.

El Govern espanyol, el seu president, la seva vicepresidenta primera, el seu ministre de Sanitat, tots i algú més (recordin Ar-

gimón i les 100.000 unitats per a Catalunya al desembre), s'han passat el que va de setembre dient-nos el contrari. Que la gent gran de les residències rebria les primeres dosis abans que s'acabés l'any, que no la vida. Ahir mateix, Salvador Illa va tornar sobre la qüestió per assegurar, a ciència incerta, que si no és la vacuna d'AstraZeneca, doncs en serà una altra de les set que té Sanitat al seu cartipàs.

Esclar, creuo jo els dits, aquesta vegada el mercat no es comportarà com el basar en què es va convertir al març quan es va distribuir el material sanitari. Aquesta vegada hi haurà de tot en abundància i per a tothom. I esclar, els socis europeus han après que no s'han de trepitjar la ulla de poll perquè és l'economia,

estúpids, i s'han d'aixecar els PIB nacionals com sigui.

Si ens hi esforcem una mica veurem que l'aturada en els assajos clínics de la vacuna d'AstraZeneca, la més prometedora, la que està més avançada, no és una mala notícia sempre que no es confirmi l'efecte advers trobat en el voluntari. Significa que les coses es fan bé, que Europa no és la Xina, ni aquí hi governa un boig com Trump, que encara creu que el coronavirus es cura amb una barreja d'oli de fregidora i vinagre de Mòdena, o alguna cosa semblant. Fixin-se si han de ser fortes les pressions polítiques i econòmiques a les farmacèutiques que aquestes han pactat passar-li el gripau als governs si hi ha demandes civils.

Que tot això sigui cert no re-

baixa ni un gram el pes del desengany ciutadà. Només ens faltava això per obrir una setmaneta que encarem amb l'ai al cor per la tornada de les criatures a les aules, la dels adults a les oficines i la de les àvies a les portes de les escoles.

Una té la sensació, i tant de bo que m'equivoqui, que es vol vendre la pell de l'ós abans de caçar-lo. Comparteix l'objectiu que el món necessita esperança i la vacuna és precisament això. Ajun-

tar la paraula vacuna i una data desencadena una eufòria immediata (i efímera) i un bon titular. Alerta, però. El revés de la vacuna d'Oxford hauria de fer reflexionar els nostres gestors polítics i sanitaris sobre l'error de precipitar-se també amb les paraules. Ja sabem què va passar al març. Llavors es va errar en el pronòstic i va venir la improvisació. No hauria de tornar a succeir ara.

El més honest seria reconèixer que ni tan sols els savis d'Oxford no saben com erradicar aquest virus. Almenys, encara no. Que el que és incert, hipotètic, possible, desitjable no és el que és segur. La gent vol il·lusionar-se però, en aquesta pantalla de la pandèmia, només començarem a creure quan puguem tocar. Com sant Tomàs.

El més honest seria reconèixer que ni tan sols els savis d'Oxford no saben com erradicar aquest virus

"Ja hem trobat persones que semblava que estaven bé, han anat a córrer, i l'endemà han vingut a consulta perquè s'havien trobat molt malament", adverteix el doctor Franco. Les proves mèdiques han avalat que els problemes estan relacionats amb la Covid-19. Haver passat el virus, encara que no s'hagi tingut una pneumònia, "pot provocar problemes com arritmies que a la teva vida normal no et donaran complicacions, però si li exigeixes un esforç d'intensitat mitjana-alta, sí", afegeix Franco.

Diversos estudis publicats en revistes especialitzades demostren que el coronavirus pot provocar una miocardiopatia silenciosa que podria desencadenar fins i tot una mort sobtada en esforços elevats. "S'han observat lesions cardíques agudes i miocarditis en una proporció significativa de pacients hospitalitzats amb la Covid-19, i l'exercici podria accelerar la replicació viral i el dany cardíac", adverteix l'American College of Sports Medicine en un article recent.

L'alerta sanitària, d'abast internacional però amb poca repercussió mediàtica, ja ha estat atesa per altres activitats que impliquen intensitats altes. És el cas dels castellers, que es preparen per quan puguin reiniciar els assajos. "Seria recomanable que totes les persones que hagin tingut la malaltia -encara que sigui de manera lleu o asintomàtica, i que ocupin una posició dins del castell que provoqui augmentos importants de la freqüència cardíaca- es facin un estudi cardíac bàsic amb un electrocardiograma en repòs abans d'iniciar els assajos", diu el document elaborat per la direcció científica i mèdica de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya. Han inclòs aquesta recomanació al protocol validat pel Procicat per al reinici de l'activitat castellera malgrat la pandèmia. ●

Les intensitats altes en molts esportistes, malgrat ser aficionats, ara perden sentit

Aprendre a no anar al límit

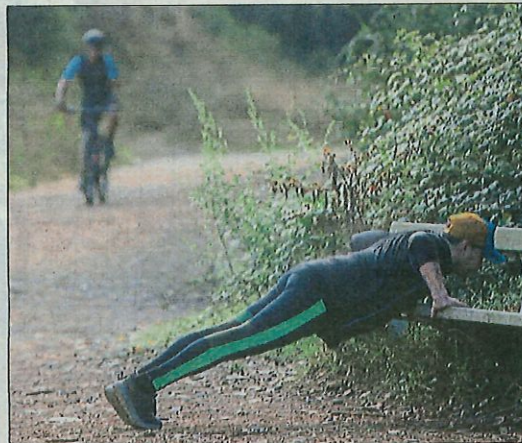
E. GIRALT

Per als esportistes que, sense ser professionals, solen portar el seu cos a ritmes molt elevats, provant la seva resistència i forçant-se en intensitats màximes, explorant els seus propis límits, no és fàcil canviar la manera d'entendre la pràctica esportiva. La seva situació no té res a veure amb la dels esportistes d'elit, que passen tests PCR de manera habitual i també controls mèdics regulars.

La recomanació de les societats de medicina de l'esport, des d'Espanya fins als Estats Units, és tan clara com difícil de compatibilitzar amb els hàbits de milers d'aficionats a la pràctica esportiva amb plans d'entrenament molt exigents. Siguin corrent, pedalant o nedant llargues distàncies, com als casos extrems de la marató i el triatló.

"Proposo un entrenament de manteniment, d'intensitat moderada. L'efecte de l'alta intensitat, ara mateix, en la situació actual és negatiu. Baixen les defenses després d'un exercici d'intensitat elevada, i és més fàcil agafar una infecció", destaca Jèssica Bonet, doctoranda en Fisiologia de l'Exercici i entrenadora d'aficionats a córrer (Run4you).

L'activitat esportiva no professional ja ha quedat trastocada i condicionada per la pandèmia des de fa molts mesos per la supressió de centenars de proves i curses populars, d'èxit



Un esforç extrem pot facilitar que la persona agafi una infecció

massiu. Sense curses populars a la vista per les restriccions obligades per la pandèmia, "fer ara un exercici d'alta intensitat per a la població en general no té gaire sentit; l'objectiu de l'alta intensitat és perquè tenim una competició a prop", explica Bonet, que anima la població a continuar fent exercici però de manera moderada.

"Les persones amb alt risc d'exposició al virus s'han d'abstenir de fer un exercici exhaustiu, sobrecarrega i sobreentrenament", insisteix l'American College of Sports Medicine. No s'ha de confondre, en cap cas, la recomanació sanitària de no portar el cos al límit amb adoptar una vida sedentària.

ADAPTACIÓ TEMPORAL

Suposa un canvi d'hàbits i de mentalitat, alerten els entrenadors

DOBLE RENÚNCIA

Per als amants de l'esport ja és molt feixuc que hagin cancel·lat les curses populars

Cal continuar fent exercici durant la pandèmia, adverteixen els experts. "L'activitat física regular beneficia la salut física i mental a curt i llarg termini. L'anàlisi de factors de risc per als casos més greus de Covid-19 indica un vincle amb l'obesitat, i les afeccions relacionades amb l'obesitat, com la hipertensió i la diabetis", destaca la institució americana. "Pot ser que aquest no sigui el moment d'entrenar per obtenir el màxim rendiment", adverteix l'American College of Sports Medicine.

Que el coronavirus faci recomanable la moderació no vol dir que la intensitat elevada sigui sempre contraproduent per a la salut. "No és dolent per al cos l'exercici d'alta intensitat, però trigueu més a recuperar-te i obrir aquesta finestra facilitada poder agafar una infecció", afegeix Bonet.

"Un nombre d'esportistes de diferents edats haurà patit una infecció per la Covid-19. Si ho afegeix a les incerteses relacionades amb l'impacte del virus sobre òrgans i sistemes del cos, aquest any es fa més important que mai dur a terme una revisió mèdica esportiva", adverteix en una carta oberta el doctor Carlos Miñarro, president de la Societat Catalana de Medicina de l'Esport.

Es tracta d'una recomanació bàsica, passar una revisió orientada a la pràctica esportiva, que connecta amb les pautes que s'han anat generalitzant els últims anys per prevenir situacions traumàtiques com la mort sobtada. ●