

EDITORIAL

Nicolás Terrados
Cepeda
Especialista
en Medicina
de la Educación
Física y el
Deporte
Director de
la Unidad
Regional de
Medicina
Deportiva
del Principado
de Asturias

IMPORTANCIA DE LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE CIERTAS PATOLOGÍAS

IMPORTANCE OF EXERCISE PRESCRIPTION FOR PREVENTION AND TREATMENT OF SEVERAL PATHOLOGIES

Aunque en la actualidad se habla mucho de la utilización del ejercicio físico como herramienta para prevenir y curar determinadas patologías, no es algo nuevo en medicina. Ya en el siglo X, la reina Toda de Navarra envió a su nieto Sancho "el Craso" de León a Córdoba, para que le trataran su obesidad mórbida los médicos judíos de Abderramán III. Los cuales le trataron a base de ejercicio (paseos y carrera a pie en torno la Medina Azahara, cacerías a pie, etc.) y dieta.

Y en 1553 Cristóbal Méndez médico afincado en Jaén, escribió un libro titulado "Libro del ejercicio corporal y de sus provechos", en el que ya en el prólogo afirma "el ejercicio corporal es causa de salud", y dedica el Capítulo Tercero a "de cómo el ejercicio es la cosa más fácil de las que conservan la salud".

Hasta ahora, conocíamos el beneficio del ejercicio en la salud cardiovascular, metabólica y osteomuscular, basado en los efectos a nivel del metabolismo oxidativo muscular, en la mejora del músculo cardíaco y de los capilares musculares, y en el aumento de tono muscular. Por ello en patologías tan preocupantes como la obesidad, no sólo influye el ejercicio en gastar las calorías ingeridas sino que (y esto se suele olvidar) a medio plazo, el ejercicio continuado produce adaptaciones en el músculo (mitocondrias, capilares, etc.) que hacen que el organismo oxide más y mejor las calorías (grasa, hidratos de carbono) ingeridas. Lo mismo ocurre en la diabetes II, en relación a la oxidación de los hidratos de carbono ingeridos. En la hipertensión arterial esencial, se conocía el efecto beneficioso del ejercicio, por sus efectos a nivel cardiovascular y por la disminución de las resistencias periféricas, debidas al aumento de los capilares musculares. Igual ocurría en la claudi-

cación intermitente, la osteoporosis, la artrosis, etc. Todas estas adaptaciones debidas al ejercicio físico, aunque explicaban gran parte de los beneficios en la salud cardiovascular, metabólica y osteomuscular, no explicaban todos los efectos que se aprecian (entre ellos el aumento en la esperanza de vida) en las personas que realizan ejercicio físico.

En la actualidad, si que estamos conociendo mejor los mecanismos por los que el ejercicio físico tiene tantos efectos fisiológicos, ya que muchos de ellos están mediados por la expresión de determinados genes que se activan con el ejercicio físico.

Así por ejemplo en las alteraciones del metabolismo de la glucosa y la propia diabetes, sólo conocíamos el efecto beneficioso del ejercicio debido al uso metabólico de la glucosa, pero ahora conocemos que el ejercicio aumenta la expresión de los genes relacionados con los transportadores de glucosa. En la hipertensión arterial, se conocía el efecto del ejercicio, a nivel cardiovascular y periférico, pero ahora conocemos además el efecto en la expresión aumentada de genes relacionados con el crecimiento endotelial y en la regulación de la producción de óxido nítrico y adenosina.

Todo ello puede tener su explicación en el hecho de que el genoma humano actual quedó establecido hace unos 30-40.000 años, cuando el hombre era cazador-recolector; es decir, cuando dedicaba mucho tiempo a desplazarse buscando comida y cuando la encontraba o cazaba, hacía grandes ingestas calóricas, que su organismo trataba de almacenar en forma de grasa, principalmente, y de glucógeno.

Todos estos avances en el conocimiento de los mecanismos relacionados con el ejercicio, nos llevan a utilizar el ejercicio físico, junto con la dieta, como herramienta para prevenir patologías y mantener una buena salud física, mental y social, pero ade-

más a utilizarlo como coadyuvante en el tratamiento de determinadas patologías.

Desde inicios del 2006, varias asociaciones médicas internacionales, avalan (basadas en multitud de estudios científicos, entre los que se encuentran algunos realizados en Asturias) el uso del ejercicio físico en el tratamiento de: Obesidad, Resistencia a la Insulina, Dislipemias, Diabetes tipo 2, Hipertensión, EPOC, Enfermedad coronaria, Insuficiencia cardiaca, Claudicación intermitente, Artrosis, Osteoporosis y Depresión. Y se está valorando su uso en el Síndrome de Fatiga Crónica-Fibromialgia, en el Asma y en algunos tipos de Cáncer. Por ello, es cada vez más importante la figura del médico especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, para que trate esas patologías con

la herramienta del ejercicio físico, prescrito de la forma más apropiada para cada una de ellas.

La Medicina del Deporte y las ciencias relacionadas con la actividad física, tiene un grandísimo campo de actuación, no sólo en la prevención de patologías, sino también en el tratamiento de muchas de ellas.

En resumen: Por los claros beneficios que aporta la actividad física en la salud, tanto a nivel preventivo como curativo de ciertas patologías y por la tendencia al sedentarismo en nuestra sociedad, es cada vez más importante la correcta prescripción de ejercicio físico en personas sanas y con determinadas patologías. Este tratamiento lo deberían de prescribir personas especializadas.