

Correr una maratón te rejuvenece

Estos son sus efectos en el sistema cardiovascular. Lo bueno es que no depende del tiempo que hagas.

A menudo se habla de las exigencias de completar una maratón y sus efectos sobre el cuerpo humano. Pero si se realiza bajo un entrenamiento que no exceda las capacidades físicas personales, los beneficios son notorios. Así lo afirma una reciente investigación presentada en el Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología. El estudio (*Training for a first-time marathon reverses vascular ageing*) descubrió que los corredores de mayor edad y los más lentos son los que más se benefician.



“Los corredores novatos que entrenaron durante seis meses y completaron su primer maratón – explica Anish Bhuvá, líder del estudio – tuvieron una reducción de cuatro años en la edad arterial y una reducción de 4 mmHg en la presión arterial sistólica. Esto es comparable al efecto de la medicación y, si se mantiene, se traduce en un riesgo aproximadamente un 10%

menor de accidente cerebrovascular durante toda la vida”.

Una característica distintiva del envejecimiento normal es la rigidez de los vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca incluso en personas sanas. De hecho, aquellos que han realizado actividad física toda la vida tienen vasos sanguíneos biológicamente más jóvenes. Este estudio investigó si el entrenamiento para una maratón podría modificar la rigidez aórtica incluso en corredores principiantes.

El estudio incluyó a 139 voluntarios (entre 21 y 69 años de edad) que participarían en su primer maratón y se les recomendó seguir un programa de entrenamiento en el que debían correr entre 10 y 20 kilómetros por semana durante los seis meses a la Maratón de Londres 2016 o 2017.

Antes de comenzar a entrenar y dos semanas después de completar la maratón, los participantes fueron sometidos a imágenes de resonancia magnética (IRM) y ecografías del corazón y los vasos sanguíneos, pruebas de condición física y mediciones de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. La edad biológica de la aorta se calculó en ambos puntos temporales.

Después de completar la maratón, la rigidez aórtica se había reducido y la aorta era cuatro años más joven que antes del entrenamiento. Los participantes de mayor edad y aquellos que tardaron más en completar la carrera, tuvieron mayores reducciones en la rigidez aórtica.

“No es necesario ser un atleta de élite para obtener los beneficios de correr una maratón – añade Bhuva –, de hecho, los beneficios parecían mayores en aquellos de mayor edad y más lentos. Nuestro estudio muestra que los beneficios para la salud del ejercicio de por vida comienzan a aparecer después de un programa de entrenamiento relativamente breve”.

Fuente: quo.