

EL PULSO DEL PLANETA

# Salud a la carrera

Los principales maratones de España se unen para ofrecer las claves de una vida saludable a través de la práctica del deporte de moda



ISABEL PERMUY

## Los cinco grandes de España

1. Barcelona.  
12 de marzo.  
20.000 participantes.
2. Valencia.  
19 de noviembre.  
19.000 participantes.
3. Madrid.  
23 de abril.  
14.600 participantes.
4. Sevilla.  
19 de febrero.  
13.500 participantes.
5. San Sebastián.  
26 de noviembre.  
7.000 participantes.

ADE PALOMAR  
VALENCIA



**D**eporte y salud siempre van de la mano. Sin embargo, desde que el *running* está de moda se ha cuestionado el beneficio que aportan a la salud las carreras de larga distancia. Hoy, los expertos demuestran que son muchos, siempre que se realicen con unos controles y cada corredor tenga en cuenta sus propios límites y asuma sus retos.

Los datos del estudio que presentó ayer el doctor Carlos Hernando y que fue realizado por un equipo de la Universidad Jaime I de Castellón junto a los Hospitales Nisa resultan reveladores: «Después de un maratón el cuerpo no ha perdido salud». Este estudio analizó a cien corredores de larga distancia en sus entrenamientos previos y hasta once días después la carrera de los 42 kilómetros y 195 metros que conforman un maratón. Los investigadores no detectaron fallos renales

ni patológicos, ni cualquier otra enfermedad sobre el deportista. Esta conclusión demuestra que la distancia no es la culpable ante lesiones o el desarrollo de enfermedades después de una carrera, sino, probablemente, el estado de forma previo del corredor.

La prevención de lesiones y la buena práctica de este deporte requieren una ardua tarea de concienciación y de educación, y ahí es donde entran los organizadores de las carreras. El Día Mundial de la Salud, celebrado este viernes, brindó la oportunidad de retomar una tradición «casi olvidada» para reunir a las principales promotoras de carreras en España con el fin de asumir este reto.

Los organizadores de Zurich Marató Barcelona, Rock 'n' Roll Madrid Maratón, Maratón Valencia Trinidad Alfonso y Zurich Maratón Sevilla, los cuatro únicos españoles con etiqueta IAAF (la máxima distinción de calidad y nivel deportivo a nivel mundial que otorga la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo), se unieron para compartir experiencias, nuevas líneas de investigación deportivas, debilidades y fortalezas de esta forma de

vida que a casi todo el que la prueba, le engancha.

El reconocimiento previo es un requisito indispensable para determinar si una persona tiene la capacidad de comenzar a correr, sobre todo si piensa participar en un maratón. En el caso de exdeportistas, la excepción se aplica siempre y cuando no se salte una regla básica: doce semanas como mínimo de entrenamiento específico y ser regular en la actividad deportiva. En cambio, una persona sana que no ha sido deportista previamente necesita dos años de entrenamiento para realizar «con seguridad» un maratón, según los expertos.

Mientras hay quienes aún se muestran escépticos ante esta modalidad, los estudios señalan que el «*running*» no está entre las causas más frecuentes de muerte súbita de deportistas. El ránkin lo encabeza el ciclismo, seguido de deportes como la gimnasia o el fútbol. «Nacer es condenarse a morir. Pero, haciendo deporte, la proyección de longevidad es mucho mayor que siendo sedentario», sentenció Paco Borao, presidente del club organizador del maratón valenciano.