

Ultra-trails diseñadas para mujeres - El Mundo Castellón al Día - 12/10/2019

LA ÚLTIMA DEPORTES

Investigación. Esta investigación realizada por la UJI, Penyagolosa Trails, Hospital Vithas 9 d'Octubre y la Càtedra Endavant del Villarreal CF es pionera y se ha llevado a cabo en 30 hombres y 30 mujeres que participaron en la última CSP de 108 kilómetros. La Diputación quiere vincular deporte y salud porque cada euro invertido en deporte supone un ahorro de 5 euros en sanidad.

ULTRA-TRAILS DISEÑADAS PARA MUJERES

E. M. CASTELLÓN

La diputada de Deportes, Tania Baños; el director de Penyagolosa Trails HG, Tico Cervera, y el profesor de la Universitat Jaume I, Carlos Hernando, presentaron ayer en la Diputación los resultados del estudio Penyagolosa Trails Saludable Women. Esta investigación científica la han realizado la UJI y Penyagolosa Trails HG, junto con el Hospital Vithas 9 de Octubre y la Càtedra Endavant del Deporte del Villarreal CF. Para ello, han realizado un completo estudio a 30 hombres y 30 mujeres que participaron en la CSP de 109 kilómetros, antes, durante y después de la prueba.

El proyecto se ha focalizado, en primera instancia, en ver las diferencias existentes en la repercusión de un trabajo de larga duración entre los hombres y las mujeres. Y, en segundo lugar, en mantener una línea investigadora creciente en España que permita obtener datos para una mejora de la salud de los corredores y corredoras por medio de la medición de factores psicológicos, de hábitos de entrenamiento, así como parámetros físicos como la evolución del peso y del componente de la fuerza, y marcadores bioquímicos mediante analíticas sanguíneas.

Una iniciativa plausible en opinión de la diputada provincial de Deportes, porque según ha señalado, «está en la línea de la filosofía que se ha

LA PENYAGOLOSA TRAILS SALUDABLE WOMEN MUESTRA QUE LAS MUJERES ACABAN CON MENOS DOLOR QUE LOS HOMBRES Y RECUPERAN ANTES TRAS LA PRUEBA

marcado el equipo de gobierno de la Diputación para los cuatro próximos años, porque como venimos diciendo, queremos ligar deporte y salud, porque está demostrado que cada euro que se invierte en deporte, tiene una repercusión de cinco euros de ahorro en Sanidad». Por lo tanto, «tenemos que conseguir que los médicos receten más deporte: salir a correr, a caminar o a practicar una determinada modalidad deportiva».

Por su parte, Tico Cervera ha señalado que «la investigación científica aplicada al ámbito deportivo es de gran relevancia y desde Penyagolosa Trails HG llevamos ya varios años apostando por investigaciones en corredores y corredoras de ultramaratón, que nos dan claves muy interesantes para analizar su comportamiento durante carreras en las que se realiza un gran esfuerzo». En este sentido ha recordado que «Penyagolosa Trails HG inició las investigaciones en corredores y corredoras de ul-

tramaratón en 2014, con el Proyecto Penyagolosa Trail Saludable y que ha permitido desarrollar procesos muy ajustados a las necesidades del tipo de esfuerzo».

El grupo de investigación está consolidado y ya es un punto de referencia en el desarrollo de investigaciones en el ámbito de los deportes de larga duración, siendo la PTS y el proyecto realizado en el maratón de Valencia (Proyecto CRS) los de mayor repercusión científica.

El acortamiento de los telómeros que se produce en la población sedentaria es diferente a los corredores de Ultra-trail. Hay que señalar que un telómero es el final de un cromosoma. Son secuencias repetitivas de ADN no codificante del cromosoma que protegen de cualquier daño. Cada vez que una célula se divide, los telómeros se acortan. Con el tiempo, los telómeros se vuelven tan cortos que la célula ya no puede dividirse. Una de las conclusiones de la inves-

tigación es que en los corredores se produce un retraso en el acortamiento de los telómeros, lo que retrasa el envejecimiento celular.

Hombres y mujeres muestran niveles similares de daño muscular al finalizar una prueba de Ultra-trail y al cabo de 24 horas, permaneciendo estos niveles significativamente por encima de sus valores basales. Sin embargo, la percepción subjetiva de dolor general, evaluada mediante una escala visual analógica, es significativamente mayor en los hombres que en las mujeres al acabar la carrera. Además, a las 24 horas, los hombres siguen manifestando un dolor general significativamente mayor que antes de la carrera, mientras que las mujeres ya normalizan sus valores pasado ese tiempo.

El mejor resultado en hombres se vincula con la capacidad de mantenerse más tiempo en intensidades superiores al 85% del VO2max. En las mujeres esa vinculación no se produ-

ce, distribuyen su esfuerzo de otro modo. La incidencia de calambres no guarda relación con la deshidratación ni con la depleción electrolítica. Por el contrario, aquellos corredores que sufrieron calambres durante la CSP sí que muestran niveles de daño muscular significativamente más altos, tanto en la meta como 24 horas después de finalizar la prueba.

El rendimiento en una carrera de Ultra-trail se asocia a valores ergoespirométricos clásicos como el VO2max y la velocidad que somos capaces de desarrollar en nuestro segundo umbral ventilatorio, pero también con la máxima oxidación de grasas, la presión inspiratoria máxima y la aptitud neuromuscular. Además, mujeres y hombres no muestran diferencias estadísticamente significativas en los tres factores mencionados anteriormente, mientras que los hombres sí presentan valores significativamente mejores en las variables ergoespirométricas clásicas.



La diputada de Deportes, Tania Baños, presentó ayer el informe con el resto de responsables. EL MUNDO