

Ojo con el deporte a partir de los 40

Por el Dr. Ángel Villamor*



Las disciplinas más recomendables a los 40 que a los 20 son las que llamamos 'de rodamiento articular'. Son, por ejemplo, la bicicleta, la natación, el esquí y el patinaje. Son aconsejables porque a esa edad comienza a producirse de manera más manifiesta el envejecimiento articular, también llamado artrosis, y funcionan como una medida antiedad que se consigue de una forma sencilla y efectiva. El hockey sobre hierba supone un estrés principalmente para la columna lumbar, tanto por la posición de flexión como por la rotación o giros de esfuerzo: éstos perjudican a las articulaciones de las últimas vértebras lumbares, las mismas que ya trabajan bajo nuestro peso corporal y como si fueran un soporte de carga de los esfuerzos físicos de nuestra vida, por lo que son uno de los primeros puntos en quejarse de desgaste. Estos son ocho deportes apropiados a partir de los 40, siguiendo unas pautas.

1_ NATACIÓN. Su práctica beneficia más a una persona de 40 años que a otra más joven. En el agua hay que ejecutar movimientos suaves continuos, ejercitando todo el cuerpo y teniendo en cuenta, sobre todo, las articulaciones.



2_ PATINAJE. Hay posturas que suponen cargar excesivamente la región lumbar del cuerpo, pero si se realiza con cuidado, tratando de no forzar las rodillas ni los tobillos, puede ser muy beneficioso. Cuidado con la posición del cuerpo.



3_ CICLISMO. El nivel de eficacia dependerá de cómo organicemos nuestro potencial.



Si pedaleamos con tranquilidad beneficiamos a las articulaciones, activando su nutrición frente al envejecimiento de las mismas.



4_

ESQUÍ. Tanto el de fondo como el alpino, realizado siempre de forma comoda, son muy beneficiosos a los 40 años y en adelante. El esquí se debe realizar sin que implique mucha resistencia por parte del cuerpo.

5_ CORRER. El ritmo puede ser adecuado al estado cardio-circulatorio sin poner en riesgo el corazón del deportista adulto, que en muchos de los casos es el órgano de mayor riesgo vital a partir de los 40 años. Este deporte supone un estrés articular importante en la articulación de la rodilla, en cartílagos y meniscos y genera un deterioro hacia la artrosis. Se pueden evitar daños articulares con calentamientos previos en la bicicleta estática.



6_ PÁDEL. Aunque es una actividad más suave que el tenis, no hay que abusar del tiempo de práctica, pues las lesiones aparecen al final de la jornada, cuando empezamos a exceder las fuerzas y la resistencia, entregados a la emoción y a la competición.

7_ TENIS. Su práctica activa el sistema músculo-tendinoso y osteo-articular y conlleva esfuerzos bruscos como la frenada o la aceleración. Antes de jugar hay que prepararse físicamente, calentar y ser prudentes, es decir, no hay que llegar al agotamiento.



8_ GOLF. Psicológicamente relaja, pero tiene un efecto mecánico incidente en la columna lumbar. El swing supone un estrés repetitivo de giro de las vértebras lumbares. Éste no es un movimiento fisiológico, ya que la columna vertebral está diseñada para realizar la flexo-extensión, y en menor medida la lateralidad o la torsión típica del golf. De ahí la importancia de calentar antes los músculos paravertebrales y de rodamiento y las lumbares.



* Director médico de la Clínica iQtra y experto en Traumatología Deportiva.