

TITULARES: Seis noticias para arrancar el día bien informados.

Opinión

¿De dónde pueden venir las lesiones del Atlético?

ÁNGEL VILLAMOR 12 NOV. 2018 | 19:00



José María Giménez, frente a Alcácer, antes de lesionarse ante el Borussia Dortmund. / REUTERS

La epidemia de lesiones del Atlético... ¿sin explicación?

[<https://www.elmundo.es/deportes/futbol/2018/11/10/5be5f57c22601d7f018b4685.html>]

Es difícil atribuir el origen de las lesiones musculares del Atlético (o de cualquier otro equipo de máximo nivel) a deficiencias en la preparación física o en el nivel de entrenamientos. **Diego Godín**, con una lesión en el músculo semitendinoso, ha vuelto a entrar en la enfermería rojiblanca. Los que nos dedicamos a la Medicina Deportiva, llevamos años incorporando a la preparación de los deportistas de alto nivel avances científicos que han repercutido o sólo en que cada vez tengan mejor forma física, sino en que se recuperen antes y mejor de las lesiones que pueden tener en su desempeño profesional.

Actualmente, llevamos a cabo una valoración funcional de cada deportista y analizamos de modo muy detallado cada grupo muscular. Desde hace tiempo, como parte de nuestro arsenal preventivo,

¡Llévate 40€ de regalo en IKEA solo por suscribirte a El Mundo!

LO QUIERO

Curiosamente, las deficiencias o carencias que nos encontramos más frecuentemente en deportistas de competición están relacionadas con la nutrición y el mantenimiento de su microbiota, comúnmente llamada **flora intestinal**, y no tanto con los entrenamientos o la preparación física.

En los viajes y concentraciones, los deportistas están controlados de manera exhaustiva tanto en la cantidad como en la calidad de lo que comen. Estamos al tanto del aporte calórico, de que su dieta garantice la **reposición del glucógeno**, de que se hidraten correctamente, de que haya un equilibrio entre los diferentes grupos de nutrientes: proteínas de calidad para construir y reparar el músculo, los carbohidratos complejos para garantizar la energía y las grasas buenas, con los ácidos grasos omega 3 a la cabeza, por su efecto antiinflamatorio y favorecedor del mantenimiento y la reparación tisular.

Lo que ocurre a veces es que en los periodos de descanso, vacaciones o entre partidos, los jugadores suelen relajarse en estos aspectos, lo que repercute en posibles **alteraciones metabólicas** consecuencia de alteraciones en la absorción de nutrientes y del estado de la flora intestinal, no siempre óptimo. ¿Cómo lo notan los deportistas a nivel físico? Generalmente con cuadros de fatiga, inmunodepresión, carencias en la reparación de los tejidos y problemas en la recuperación de un gran esfuerzo, lo que a su vez repercute en una mayor **vulnerabilidad** frente a las lesiones.

Finalmente, hay que destacar la importancia de la **higiene del sueño**. Dormir bien favorece los mecanismos de reparación tisular y eso hace a cualquiera menos propenso a las lesiones, lo mismo que llevar a cabo un buen descanso después de los entrenamientos y partidos, aunque eso no debe ser problema en un equipo de élite como el Atlético de Madrid.

El Doctor **Ángel Villamor** es director médico de la Clínica iQtra Medicina Avanzada de Madrid.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[Saber más](#)

Enlaces de interés

[Últimas Noticias](#) · [Temas](#) · [IBEX 35](#) · [Euromillones](#) · [Horóscopo Diario](#) · [Mejores colegios](#)

[Servicios](#) · [Orbyt](#) · [Traductor](#) · [Guía TV](#) · [El tiempo](#) · [Promociones](#) · [Lotería](#) · [Comparador financiero](#) · [Comparador seguros](#)

[ATP Finals: Zverev - Cilic](#) · [Novak Djokovic - John Isner, en directo](#) · [Gimnàstic de Tarragona - Real Zaragoza](#)

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

El Mundo

[El Mundo en Orbyt](#)
[Su Vivienda](#)
[Guía TV](#)
[Inversiones inmobiliarias](#)
[Códigos descuento](#)

Ocio y Salud

[Telva](#)
[El Búho](#)
[Recetas de cocina de Sergio](#)
[Cinemanía](#)
[Cuidate Plus](#)
[Diario Médico](#)

Unidad Editorial

[Expansión](#)
[MARCA](#)
[Apuestas Deportivas MARCA](#)
[MARCA eSports](#)
[Tienda MARCA](#)
[Sapos y Princesas](#)