



AJUNTAMENT DE CALVIÀ / EP

Imatge de la nova pista d'atletisme de Magaluf, a Mallorca

Ser esportista d'elit? No ho sé pas

SERGIO HEREDIA
Barcelona

Als anys vuitanta, el doctor Bob Goldman va obrir la capsa de Pandora. Va contactar amb un ventall d'atletes d'elit dels Estats Units i els va preguntar:

–Prendríeu alguna substància que us fes guanyar medalles d'or, fins i tot sabent que consumir-les us provocaria la mort cinc anys més tard?

Més de la meitat van dir que sí. (...)

Manuel Suárez (68) ens explica aquest cas. Ho fa a *Esport i salut*, el manual que li ha editat la UB i que presentava dimecres al Museu Collet.

–Perquè, al cap i a la fi, l'esport que es fa en excés pot tenir un cost –afirmava.

Manuel Suárez ha fet esport. De jove llançava la javelina, el pes i fins i tot el disc al CN Montjuïc. Encara ho fa, ara al Pratenc, en la categoria de veterans. Se'n va a les tardes a l'estadi Serrahima, i allà s'estudia ell mateix. Es declara autodidacte. Fa quaranta anys que llança.

Es coneix molt bé.

Quan no llança, Manuel Suárez llegeix altres autors. Els llegeix detalladament. Ho fa amb l'agulla del científic. Amb paciència i criteri pren notes, les ordena i les processa. Quan té el que necessita, ho exorcitza. *Esport i salut* és la seva segona obra.

–S'ha passat la vida estudiant. Té

R

EL REPORTATGE

A través
d'Esport
i salut, Manuel
Suárez analitza
els riscos de l'alta
competició
esportiva

una mentalitat científica, i tot plegat acostuma a treure-ho a la superfície en forma de reflexions filosòfiques –diu Manuel Salvador, que és doctor en Medicina, cirurgià, atleta i íntim amic de Suárez.

–He vist coses extremes –diu Manuel Suárez.

–A què es refereix?

–He vist com fondistes d'alta competició, engripats i al·litis, es llevaven el dia 31 per complir amb el quilometratge que se'ls exigia aquell mes. Corrien vint quilòmetres i després tornaven al llit. He vist gent obsessionada pel pes, la silueta o una marca. I d'altres que patien de vigorèxia, o escaladors superats pel mal d'altura. I encara d'altres que es retiraven per culpa del desgast articular. Per no parlar de les depressions...

–La depressió, un clàssic de l'esport d'elit –li comento.

–Què li va passar a Tiger Woods? I a Michael Phelps? Iniesta ens ha desvelat els seus problemes. O Kilian Jornet, que de vegades no s'explica com ha aconseguit fer determinades proeses. On es troben els límits?

–On són?

–Aquest és l'escenari en què cal moure's. En general, l'esport amateur és bo. Però el sobreexforç comporta oxidació biològica i envelliment prematur. Conduïx a lesions, igual que el motor d'un cotxe: si el colles, es trenca. Vostè sap quant s'entrena Mireia Belmonte? Ha arribat a fer tres sessions de 15 quilòmetres cadascuna en un dia. Això fa 45 quilòmetres!

–Però guanya títols.

–El que passa és que n'hi ha que, per aconseguir-los, estan disposats a anar molt lluny. Deixi'm que

li parli dels límits –torna Manuel Suárez.

I desglossa un cas extrem.

A un esportista li van proposar d'extirpar-li el pericardi. És la capa fina que recobreix el cor. En les investigacions amb animals, s'ha descobert que l'extirpació del pericardi pot elevar de forma considerable el consum màxim d'oxigen (VO² max). Fins en un 20%.

Diu Suárez:

CASOS EXTREMS

**“Quan els van oferir
dopar-se tot i el risc de morir
cinc anys després, un 50%
d'esportistes van dir que sí”**

ACTIVITAT COM A AMATEUR

**“L'esport moderat li donarà
més massa muscular,
reduirà el colesterol
i el farà aprendre més bé”**

–Si el VO² max d'un ciclista d'elit ronda els 85 mil·lilitres per quilogram i minut, i el d'un gregari és de 70, això significa que el nivell del gregari s'eleva fins a gairebé el 90%. El faria imbatible.

–I bé?

–Ara per ara no en tenim dades. Però li asseguro que el deteriorament del cor al cap d'uns anys, si no al cap d'uns mesos, seria molt greu.

La dilatació muscular seria insuperable.

–I l'esport amateur?

–L'Associació de Medicina Esportiva dels Estats Units va fer un estudi sobre 200.000 persones. Va voler comprovar si el benefici de fer esport era demostrable. Practicar activitat física de 30 a 60 minuts diaris, de tres a cinc vegades a la setmana i amb una intensitat del 60 al 90% de la freqüència cardíaca màxima és molt bo per a la nostra salut. Però l'esport d'alt nivell...

–No podem forçar, doncs?

–Vostè pot entrenar-se amb més intensitat. Però ha de prendre les precaucions adequades per a cada exigència. Cal fer-se anàlisi de sang, ecografies i electrocardiogrames.

–I si m'entreno durant uns anys i després deixo l'esport?

–Qui va fer esport i després el deixa, als dos o tres anys passa a la mateixa condició que un sedentari. Els beneficis no són acumulables. Però mentre faci esport, tindrà més massa muscular i densitat òssia. No hi haurà colesterol. Gaudirà d'una irrigació sanguínia eficient. El seu metabolisme funcionarà millor: retirarà els residus ràpidament. El sistema nerviós en sortirà beneficiat. Si segrega més dopamina, hi haurà menys probabilitats que pateixi Parkinson. Si redueix el cortisol, cau l'estress. Aprendreà millor i tindrà més memòria.●