

**E**l cardiòleg Ricard Serra ha elaborat un estudi sobre les possibles cardiopaties que podien patir els esportistes d'elit després de més de cinc anys d'abandonar la competició. Les conclusions de l'estudi, però, han estat sorprenents: no tan sols no s'observen cardiopaties esdevingudes després d'anys d'esforç físic, sinó que aquests exesportistes, si fan unes quatre o cinc hores setmanals d'exercici físic, tenen en repòs unes 60 pulsacions per minut, mentre que la resta de la població fluctua entre les 70 i les 80.

Els 157 exesportistes d'elit –122 homes i 35 dones– que han estat subjectes de l'estudi elaborat per Ricard Serra havien de complir dos requisits bàsics: haver estat esportistes d'elit bradicàrdics mentre competien –la braquicàrdia sinusal és dona quan hi ha menys de 50 pulsacions per minut en repòs– i haver abandonat l'alta competició fa més de cinc anys. Dues dades que en un espai de temps suficient permetien observar l'evolució del seu ritme cardíac després d'abandonar l'exercici professional. Esportistes com els atletes José Manuel Abascal, Miquel Àngel Torralba, Olga Yepes o Alfonso Abellán, l'expert en pentatló i triatló Eduardo Burguete, el marxador Jordi Llopart, els futbolistes Àngel Alonso, Guillem Amor, Juan Carlos Unzué, els tennistes Manuel Orantes i Carles Costa, els jugadors de bàsquet Ignasi Solozábal i Nino Buscató i les nadadores Silvia Parera i Natàlia Mas, s'han prestat a participar en aquest estudi que va presentar les seves conclusions el divendres 10 de juny a l'Auditori de l'Hospital de Sant Pau.

Aquest estudi no hagués estat possible sense els informes mèdics de l'Acadèmia Blume i del FC Barcelona, d'on s'han extret moltes de les dades dels esportistes que van estar en plena competició entre el 1960 i el 1990 i sense la tasca del predecessor de Ricard Serra a l'Acadèmia Blume, el cardiòleg Tintoré.

Els objectius d'aquest estudi han estat veure si la bradicàrdia sinusal extrema persistia en els esportistes que han abandonat la competició, estudiar quins factors de risc cardiovascular i d'estils de vida podien influir en el



Per les instal·lacions de l'hospital Sant Pau han passat 157 exesportistes d'elit. Anys després d'haver abandonat l'alta competició continuen gaudint d'una salut envejable.

## Exesportistes amb el cor fort

Un estudi elaborat pel cardiòleg de l'Hospital de Sant Pau i metge del Barça Ricard Serra a més de 150 esportistes d'elit demostra que els exesportistes, si fan una mica d'esport, mantenen un ritme cardíac més baix que la resta de la població. La creença, fins ara, és que després de deixar l'esport patien problemes de cor.



## En els antics esportistes d'elit concorren menys factors de risc que en la població general

manteniment d'aquest fenomen i valorar la incidència d'episodis sincopals i les possibles simptomatologies relacionades amb els ritmes cardíacs lents com ara els marejos i, fins i tot, episodis sincopals o la pèrdua de consciència per la manca d'oxígen al cervell. Els resultats de l'estudi, però, mostren que un 36% dels atletes no presenta actualment bradicàrdia sinusal, és a dir, que han recuperat la freqüència cardíaca pròpia de la resta de la població; només un 4% presenta episodis de bradicàrdia sinusal extrema i un 60% manté encara un ritme cardiovascular més lent, que s'associa al manteniment de la pràctica esportiva i als anys transcorreguts des de la retirada de la competició.

Les dades de l'estudi, sistematitzades per la doctora Teresa Puig, demostren que en el cas dels exesportistes d'elit concorren menys factors de risc que en la població general. Avaluant la incidència del tabaquisme s'observa que en aquest sector el 9% dels homes i el 8,6 de les dones és fumador, men-

tre que aquests percentatges s'amplien en la població general al 40% dels homes i al 24% en les dones. En el cas de la hipercolesterolèmia, entre els homes esportistes aquesta es dona en un 18% mentre que en les dones ho fa en un 2,9%, si bé en la població general aquests índexs són del 20% tant en homes com en dones. Quan es mesura la hipertensió, les dades són més rellevants: el 9,8% dels exesportistes estudiats són hipertensos, però no hi ha cap dona que se situï en aquest extrem. En canvi, en la població general aquests percentatges són del 31% en homes i del 35% en dones. Pel que fa a l'obesitat tan sols un 4% dels exesportistes de l'estudi entra en aquesta categoria, si bé no hi ha cap dona. Aquest índex en la població general és del 23% en homes i del 17% en dones.

Segons Ricard Serra, que també és el cardiòleg assessor del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, els exesportistes d'elit "poden ser un bon model per conscienciar la societat de la necessitat de fer esport, ja que, l'exercici mesurat evita el risc d'infarts de miocardi". Entre els consells bàsics per cuidar el cor, aquest cardiòleg destaca la necessitat de fer exercici físic regular i adequat a les condicions físiques del subjecte, de tres a cinc hores setmanals, evitar el tabac i cuidar l'alimentació. Per a Ricard Serra "el risc de problemes cardíacs és més elevat en persones que pateixen sobrepès".

*Txell Llorens*

## Breus

### Una recerca sobre el trastorn bipolar, premi de la Psiquiatria

La Societat Catalana de Psiquiatria ha concedit el Premi a la Millor Investigació a un estudi sobre l'esquizofrènia i el trastorn bipolar, que dirigeix Rafael Tabarés (Universitat de València) i en el qual participen també l'Hospital Clínic de Barcelona, la UB i l'Institut de Neurociències del CSIC i la Universitat Miguel Hernández. La recerca mira d' aclarir si les mutacions localitzades en un gen (anomenat PAFR) tenen a veure amb l'esquizofrènia i el trastorn bipolar. Fins ara han comprovat que el 15% dels pacients esquizofrènics tenen



aquesta mutació i també el 9% dels pacients bipolars, mentre que al grup de pacients sans estudiat no s'ha trobat. La recerca ja s'ha ampliat a 300 pacients psicòtics i també "s'hauria de fer un estudi familiar", segons els investigadors.

### Noves comunitats biològiques sota el gel antàrtic

Una expedició en què ha participat la investigadora del Grup de Recerca en Geociències Marines de la Universitat de Barcelona Verònica Willmott, ha trobat noves comunitats biològiques marines sota el gel de l'Antàrtida. El col·lapse de la plataforma Larsen B, com a conseqüència de l'escalfament global, ha permès als investigadors d'accedir a una zona abans coberta pel gel. Amb una càmera submarina han obtingut imatges de mol·luscs bivalves desceguats, que viuen a 850 m. de profunditat, en un ambient límit.