

“Necessitem un cert estrès per a viure”

Jaume Padrós és secretari del Col·legi de Metges de Barcelona i del Consell de Col·legis de Metges de Catalunya, a més de cap de la unitat de valoració geriàtrica de Mutuam. Analitza què vol dir dur el cos al límit físicament i intel·lectualment, explica el paper beneficiós de l'estrès i les claus per a una vellesa equilibrada.

Només els esportistes d'elit porten el cos al límit en el seu esforç professional?

—No, jo diria que hi ha moltes professions afectades per l'esforç. L'esport d'elit ja porta implícita la competitivitat que demana un màxim de rendiment a les seves condicions físiques. I aquesta competitivitat extrema ha fet, per exemple, que aquests dies, en el mundial d'atletisme, els atletes hagin portat el seu esforç al límit. El jamaicà Usain Bolt n'és un exemple. Però hi ha més esports, sobretot els individuals, com el tennis o el ciclisme, en què es produeix sovint aquesta situació de sobre-esforç que, de vegades, fins i tot frega l'agonia: porta els esportistes a situacions límit. Aquests esportistes haurien de ser conscients dels riscos que impliquen, per al cos, aquestes situacions. Ja no



parlo del risc de practicar l'esport en segons quines condicions, com ara a temperatures altes. En un context de molta calor es produeixen defalliments, que han portat accidents greus a atletes, o a ciclistes que han trobat la mort a la carretera. Una altra situació límit és quan els alpinistes superen determinades alçades. Per exemple, per conquerir l'Everest molts porten bombones d'oxigen, però alguns volen arribar-hi sense bombona. Sembla que els humans tenim la tendència a explorar tots els límits.

Això passa també fora de l'àmbit esportiu. Paradoxalment, a la pràctica clínica ens trobem pacients que han patit una malaltia cardíoc-vascular i, en tornar a la vida normal, tot i saber que tenen uns límits, demostren una tendència —no sé si instintiva o innata— a experimentar si poden fer allò mateix que feien abans o, fins i tot, anar més enllà. N'hi ha uns altres que es retireuen i es limiten més que no els demanem, però alguns s'arrisquen a experimentar els límits.

—Una tendència suïcida.

—Volien explorar els límits. Passa a molts homes, no tant a les dones. I és evident que, a partir d'una determinada edat, tenen la necessitat de poder-se demostrar joves i comencen a fer activitats en les quals experimenten quins són els seus límits. Fan maratons a 40 o 50 anys, tot i que no ho n'havien fet mai, per exemple. És evident que hi ha un component de gènere, que hi ha factors individuals i que hi ha un esperit de competitivitat arrelat socialment: tots aquests factors contribueixen que algú s'hagi de demostrar que està actiu.

En el cas del ciclisme i alguns altres esports, el dopatge posa en risc la salut d'alguns esportistes que volen anar fins al límit o més enllà de les seues capacitats. Com si l'ésser humà tingués una capacitat infinita d'anar més enllà, de superar qualsevol límit.

—Però també ha d'arribar un dia que els rècords siguin imbatibles.

—Al final l'ésser humà té uns límits. Cada vegada és més difícil de batre el rècord. I el petit matís és com més va més important, fins al punt que a l'arribada es controla la mil·lèsima de segon. El límit, òbviament, existeix,



EL TEMPS

L'atleta etiop Kenenisa Bekele va guanyar la cursa dels 10.000 metres a la final dels Jocs Olímpics de Pequín, l'agost de l'any passat.

encara que no el coneguem, i això és el que deu generar en els éssers humans l'ansia de conèixer-lo i assolir-lo. Si aquest component no fos inherent a la condició humana potser tampoc la societat no hauria avançat en tots els camps com ho ha fet al llarg de la història.

—L'esforç intel·lectual també pot ser extenuant?

—Igualment. I tant. De vegades, fins i tot més. Però l'ideal és l'equilibri entre tots dos. En el cas dels esportistes, de fet, l'esforç físic també ha d'anar acompanyat d'un equilibri psico-emocional molt sòlid. Per això veiem esportistes d'elit tan intel·ligents, com Nadal o Guardiola, per exemple.

Dit això, la gent que dedica l'esforç a una activitat intel·lectual i la porta al límit de l'estrès pot tenir seriosos desequilibris, tant el qui té feina executiva com el qui fa producció intel·lectual de qualsevol mena. Si portes aquest component a l'extrem també, més tard o més aviat, en pagaràs penya en el pla físic i psíquic. Moltes vegades la sobrecàrrega de substàncies vasoactives genera manifestacions de cansament físic. És molt comú de sentir-ho: "No m'he mogut de la cadira i estic com si m'hagués passat un camió per sobre." La idea que hi havia anys

enrere que la ment i el cos estaven separats és errònia. Ja ho van dir els clàssics grecs. Per tenir un equilibri psico-emocional ideal és necessari un bon estat físic. El cos també necessita repòs i, si no dorms ni t'esbargeixes, la capacitat d'aprenentatge, la memòria i la funció executiva del cervell se'n ressenten. Això es veu en estudiants quan fan exàmens i en tots aquells que tenen feines executives o que han de fer tasques intel·lectuals. Moltes hores seguides d'estudi durant molts dies fan que el rendiment vagi baixant progressivament.

—Diuen que el pare Batllori i Joan Coromines van morir molt poc després de donar per enllestides les seues grans obres. També és portar el cos al límit?

—Els van tenir la sort de gaudir d'una llarga longevitat i tenir un projecte de vida i concloure'l. Sí que és cert que el fet de tenir projectes i il·lusions genera un estrès benigne. De vegades associem estrès a conseqüències negatives, però necessitem un cert estrès per a viure. L'estrès permet que es descarreguin endorfines, substàncies vasoactives i més substàncies neurotransmissores que són estimulants de la capacitat de rendiment. Pot ser un element positiu que ajudi a la vida.

Això sense parlar de les drogues, que serien per a anar més enllà, per a intentar superar els límits de què parlàvem abans.

—Un dopatge intel·lectual.

—El tabac i l'alcohol també són estimulants. I hi ha artistes que han fet servir cocaïna. Alguns han mort a l'escenari i alguns altres han mort en circumstàncies clarament relacionades amb el consum d'estupefaents. Michael Jackson, sense anar gaire lluny, ha mort per una substància que es fa servir per sedar els pacients en anàlisis de coloscòpia, per exemple. L'alcohol també ha estat molt lligat a molts artistes o escriptors. Els permetia de ser més actius o prolífics, però els va limitar la vida, en quantitat i qualitat.

—Tornem a l'estrès. Sempre se'n destaquen els efectes negatius.

—L'excés d'estrès també pot portar conseqüències físiques i desequilibris psíquics. Però la manca d'estrès, el fet de dir "ja he acabat; allò que havia de

