

## **Nuevo metaanálisis: el fútbol, como actividad recreativa es un medicamento de amplio espectro**

**El deporte más popular del mundo es mucho más que entretenimiento: el fútbol es un medicamento de amplio espectro que actúa directamente contra las enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Un nuevo metaanálisis elaborado a partir de 31 estudios científicos ha aportado pruebas incuestionables de que los entrenamientos de fútbol de corta duración contribuyen a mejorar la aptitud física, la presión arterial, la frecuencia cardíaca en reposo, el porcentaje de materia grasa, el colesterol LDL y la fuerza muscular en varios grupos de pacientes.**

Aptitud física y frecuencia cardíaca en reposo se confirman, hoy en día, como importantes indicadores de mortalidad y la práctica de ejercicio se considera un pilar en la prevención y en el tratamiento no farmacológicos de enfermedades relacionadas con el estilo de vida como, por ejemplo, hipertensión, diabetes tipo 2 y osteoporosis.

Se ha podido comprobar también que las pruebas de resistencia mejoran la aptitud metabólica, el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) mejora la aptitud cardiovascular y el entrenamiento de fuerza mejora la aptitud musculoesquelética. No obstante, de momento, contamos con poca información en lo que respecta al papel del deporte como entrenamiento para los pacientes.

En 2015, dos metaanálisis revelaron que los mejores ejemplos de los efectos de la salud en materia deportiva eran el fútbol y las carreras. Un nuevo metaanálisis publicado el viernes 26 de enero, en el *British Journal of Sports Medicine* (BJSM), la más prestigiosa revista de medicina deportiva, concluye que el entrenamiento de fútbol es un tipo de ejercicio eficaz y polivalente, con un gran potencial y con mejoras simultáneas de amplio espectro en las aptitudes cardiovascular, metabólica y musculoesquelética.

«Tras 10 años de investigación, hemos podido reunir pruebas concluyentes que nos llevan a afirmar que el fútbol actúa como un medicamento», afirma Peter Krstrup, Profesor y Jefe de la Unidad de Investigación de las Ciencias de la Salud y del Deporte, Departamento de Ciencias del Deporte y Biomecánica Clínica en la Universidad del Sur de Dinamarca (SDU), que señala: «El fútbol es un medicamento de amplio espectro para pacientes con hipertensión, diabetes tipo 2 y otras enfermedades relacionadas con el estilo de vida».

El nuevo metaanálisis de la BJSM contó con la colaboración del profesor asociado Zoran Milanovic y su equipo de la Universidad de Nis, Serbia, y de Peter Krstrup y su equipo en la SDU, en Dinamarca. Los datos indican que entrenamientos de fútbol de 1 hora, dos veces por semana, en un período de 3 a 6 meses incrementan el consumo máximo de oxígeno en 3,5 ml/min/kg y la capacidad de salto en 2,3 cm, al mismo tiempo que contribuyen a reducir la materia grasa en 1,72 kg, el colesterol LDL en 0,21 mmol/l y la frecuencia cardíaca en reposo en 6,0 latidos/min en hombres y mujeres sedentarios con edades entre 18 y 75 años. Reducen, asimismo, la presión arterial en 11/7 mmHg en pacientes entre 30 y 70 años con hipertensión leve a moderada.

«Los resultados de nuestro metaanálisis ponen de manifiesto que los entrenamientos de fútbol son un tipo de entrenamiento intenso, eficaz y versátil que combina aspectos del entrenamiento HIIT, del entrenamiento de resistencia, y del entrenamiento de fuerza» explicó Peter Krstrup.

«Los resultados más destacados demuestran que los entrenamientos de fútbol de corta duración constituyen un medicamento eficaz contra la presión arterial elevada, siendo tan eficaces como los entrenamientos HIIT, en términos de mejora de la aptitud física. En conjunto, estos efectos reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en más de un 50%, y pueden reducir considerablemente el riesgo de muerte. Asimismo, existen varios efectos positivos para la composición corporal y el perfil lípido, lo que convierte al fútbol en una suerte de intervención no farmacológica de amplio espectro especialmente indicado en el caso de enfermedades relacionadas con el estilo de vida», aseguró el profesor Krstrup.

El tipo de fútbol que sirvió de base para los 31 estudios científicos no se parece al que podemos ver por TV. Peter Krstrup y su equipo recomiendan entrenamientos de fútbol reducidos en vez de partidos, una vez que el riesgo de lesiones se reduce entre 1/5 y 1/12 durante los entrenamientos en comparación con los partidos. El «Football Fitness», un concepto danés probado empíricamente, incluye un calentamiento completo con ejercicios de fuerza, equilibrio y *dribbling*, seguido de ejercicios y pequeños juegos, por ejemplo, 5 contra 5, en campos pequeños. No se disputan partidos competitivos. Este es un tipo de fútbol que todo el mundo puede practicar, independientemente de su edad, sexo, nivel de experiencia o aptitud física. A nivel mundial se estima que alrededor de 500 millones de personas juegan al fútbol de forma regular, de las cuales, 300 millones estarían inscritas en clubes de fútbol.

Los resultados de 10 años de investigación sobre los efectos del fútbol en la capacidad física y en la salud se presentarán en Lisboa, en la primera conferencia internacional «Football is Medicine», que tendrá lugar los días 25 y 26 de enero de 2018. Las 30 ponencias incluyen resultados recientes referentes a la utilización del fútbol como actividad recreativa en mujeres entre 70 y 85 años, hombres con cáncer de próstata, mujeres con cáncer de mama, mujeres entre 50 y 70 años con osteopenia y hombres con la enfermedad de Parkinson. La conferencia está organizada por la Federación Portuguesa de Fútbol y la colaboración de la Universidad del Sur de Dinamarca, la Federación Danesa de Fútbol y la UEFA (<http://footballismedicine.fpf.pt/>). El vicepresidente de la Federación Danesa de Fútbol, Bent Cluasen, presentará el concepto de «Football Fitness», a prueba actualmente en 325 clubes de fútbol daneses y feroeses.

Obtener más información:

Oja P et al. 2015, meta-analysis, BJSM: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25568330>

Milanovic Z et al. 2015, meta-analysis, Sports Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210229>

Krstrup P et al. 2018, narrative review, Eur J Appl Phys: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29164325>

Milanovic Z et al. 2018, meta-analysis, BJSM: <https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-097885>

Contacto:

Peter Krstrup, profesor de Ciencias de la Salud y del Deporte, Departamento de Ciencias del Deporte y Biomecánica Clínica, Universidad del Sur de Dinamarca, Dinamarca: [pkrustrup@health.sdu.dk](mailto:pkrustrup@health.sdu.dk); +45 2116 1530

Fotografías:

Fotografía 1: El fútbol es un medicamento para hombres y mujeres con enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Crédito: Federación Danesa de Fútbol.

Fotografía 2: Diez años de investigación sobre el fútbol se presentarán en Lisboa, en la primera conferencia internacional «Football is Medicine», que tendrá lugar los días 25 y 26 de enero de 2018. La mayor parte de los oradores coincidieron el año pasado en la Universidad del Sur de Dinamarca. Crédito: Jonas Havelund, SDU.