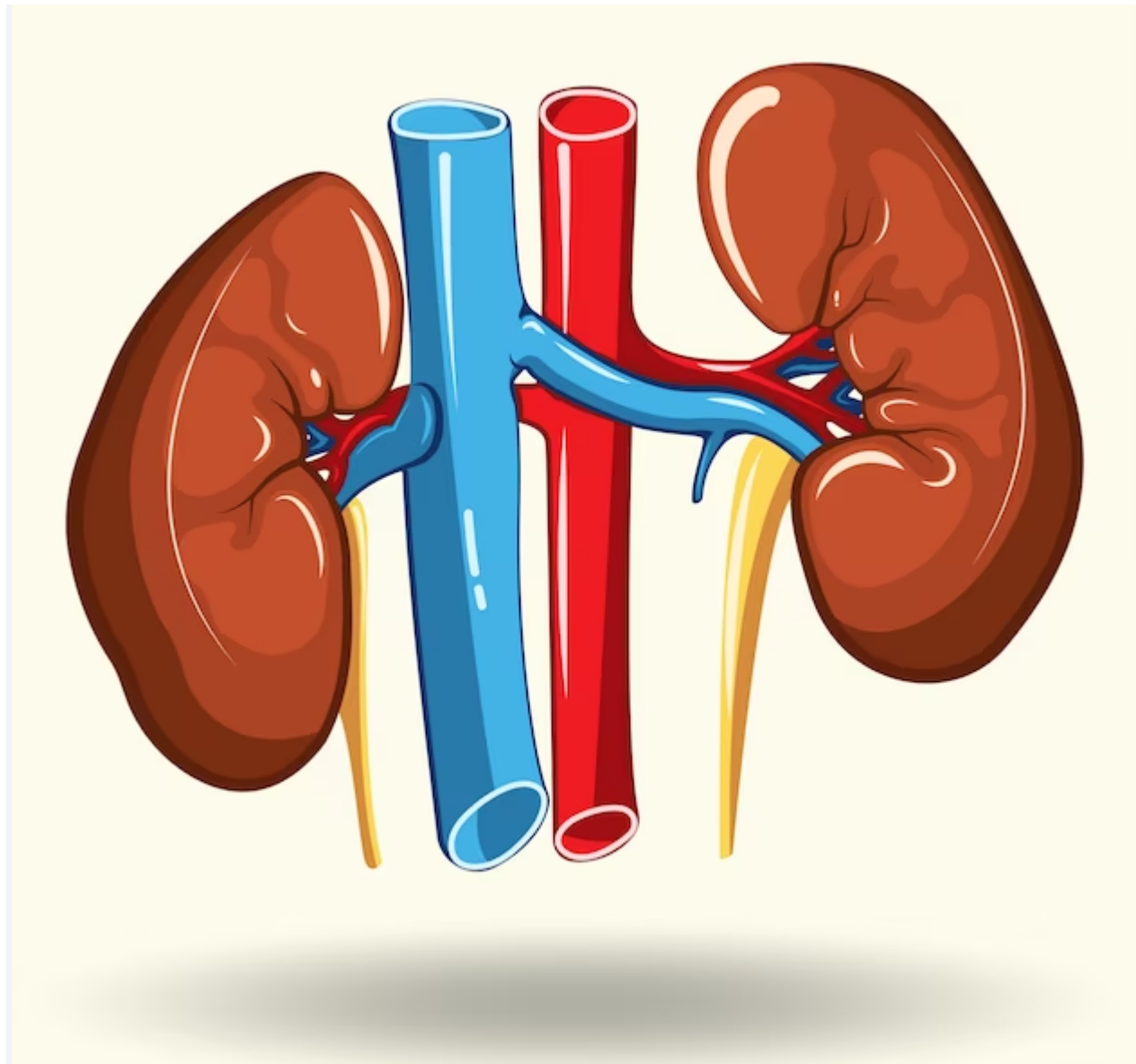


RONYONS I ESPORT, UN RISC DESCONEGUT

18 març, 2024



Tant esportistes com simples aficionats a l'esport han de tenir en compte una sèrie de consells per no lesionar aquest òrgan tan important pel seu cos.

Iniciar esport, després d'una temporada de sequera (vacances, abandonament de l'esport ...) i posar-se a cremar quilos amb un entrenament muscular exigent després d'un període d'inactivitat, pot causar interrupcions mecàniques i químiques a les membranes de les cèl·lules musculars que provoquen

l'explosió de les cèl·lules musculars. Així ho expliquen fisiòlegs de l'esport i especialistes en medicina esportiva. Comencen a veure's molts incidents de trencaments del múscul esquelètic que estan causant dany en altres parts del cos. És clar, això no ens ha d'espantar i tornar de nou a fer vida sedentària.

La clau és el treball regular

La clau per evitar problemes és recordar als esportistes, entrenadors i la gent en general que volen posar-se en forma, que la resposta fisiològica desitjada a un estímul d'entrenament requereix un període de treball gradual, i altre de recuperació entre les sessions d'entrenament.

El terme mèdic pel trencament de les cèl·lules del múscul esquelètic és "rabdomiòlisis". Quan les cèl·lules musculars es trenquen o exploten, els continguts intracel·lulars s'alliberen en el torrent sanguini. Aquests continguts cèl·lules inclouen enzims (com la creatina quinasa), electròlits (com potassi) i proteïnes (com la mioglobina).

La mioglobina, en particular, és una proteïna "gran i roja" que pot bloquejar el sistema de filtració renal o els túbuls renals. També pot dissociar-se en subproductes tòxics que danyen els ronyons. En casos més estranys, massa mioglobina en el torrent sanguini pot detenir la funció renal per complet, si li va succeïa a un corredor de marató de 27 anys que va morir per insuficiència renal.

En un estudi realitzar en nedadors universitaris als quals se'ls sotmet a un exercici d'alt rendiment, es van observar diversos casos de rabdomiòlisis. Sis de 34 nedadors van ser hospitalitzats després de participar en una competició per veure quantes flexions, files i pres de banca podrien fer en 20 minuts. En aquest sentit, els casos de rabdomiòlisis simptomàtic semblar estar augmentant dintre dels equips esportius universitaris dels nord-americans a un ritme alarmant.

Fer exercici, massa aviat o massa ràpid en esports com el futbol, la natació, bàsquet, voleibol o golf pot induir a patir aquesta afecció.

També et pot passar a tu

Però això li passa a esportistes, com reaccionaran els éssers més mundans, ja que qualsevol activitat física que sigui nova o excessiva pot causar rabdo simptomàtic. La professora explica que fer jardineria durant moltes hores, aixecar pesos, realitzar CrossFit i fins i tot una prova de rutina d'aptitud física de l'exercici han desencadenat el rabdo simptomàtic amb lesió renal. Per tant, el trencament de les cèl·lules muscular pot passar dintre de qualsevol exercici que vagis des dels cinc minuts fins a les 36 hores d'activitat física.

Però si es produeix una combinació d'entrenament gradual i una recuperació adequada, es produeixen adaptacions beneficioses de la composició muscular, cardiovascular i corporal, com la construcció muscular, l'augment de la forma física i la pèrdua de greix corporal.

Les investigacions de la professora confirmen que es requereix una introducció gradual de dues setmanes després d'un temps sense fer res perquè les membranes de les cèl·lules musculars s'adaptin completament a l'estrès de l'entrenament.

La degradació muscular sense lesió renal aguda o símptomes debilitants, és comú i representa la resposta típica a l'entrenament que no requereix tractament mèdic. Però, l'exercici intens, especialment després d'un temps sense fer res, amb els següents símptomes requereixen un examen mèdic adequat:

- **DOLOR MUSCULAR** insuportable que no resol amb el temps.
- **INFLOR MUSCULAR** amb limitacions en el moviment.
- **NÀUSEES, VÒMITS**, o ambdós.
- **ORINA MOLT FOSCA** (semblant a un refresc de cola) o molt escassa.

Hi ha factors de risc que augmenten la probabilitat de desenvolupar rabdo després d'un entrenament. Aquests inclouen fer exercici quan fa calor, estàs deshidratat, extremes i posseir els trets de cèl·lules falciformes. Tant homes com a dones poden desenvolupar rabdo simptomàtic, encara s'observin més casos en homes.