Una de cada tres lesiones musculares de futbolistas se produce por el estrés

El estrés está detrás de una de cada tres lesiones musculares de futbolistas, según revela una investigación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), que ha analizado la saliva de los futbolistas profesionales.

Este proyecto, que ha contado con la colaboración de varios clubes de la LFP, estudia cómo el estrés afecta al rendimiento de los jugadores y les hace más proclives a las lesiones, lo que merma su capacidad de juego, ha informado este sábado la UNIR, en una nota.

Su objetivo es proporcionar mecanismos que, tras la detección de marcadores hormonales preocupantes, sirvan para prevenir las consecuencias fisiológicas del estrés, el miedo o la presión, de manera que minimice el impacto sobre la salud de los futbolistas.

La investigación muestra que concentraciones altas de cortisol (C) -la hormona que causa el estrés-, creatina quinasa (CK) y tasas reducidas de inmunoglobulina A (IgA) se asocian con una menor adaptación psicofisiológica y mayor riesgo de lesión muscular.

Estos indicadores pueden obtenerse gracias al análisis de la saliva de algunos de estos analitos (sustancias químicas presente en un material o sistema), un procedimiento que ha ido ganando popularidad por su baja invasividad, facilidad y rapidez en el control del rendimiento del deportista profesional.

Recientemente, se ha añadido al procedimiento el análisis de la proteómica salivar para determinar las concentraciones circulantes de interleucinas y otros metabolitos que se estén dirigiendo en ese mismo momento a los “tejidos diana” y que, por lo tanto, están modulando la actividad de motora, los procesos cognitivos, afectivos y la toma de decisiones, entre otros.

Así, es posible conocer aspectos como la tolerancia al estrés, la capacidad competitiva de cada jugador y las tendencias generales del equipo a lo largo de una temporada competitiva.

Este proyecto de investigación es propio de UNIR y contempla las siguientes fases: estudio longitudinal de equipos profesionales

a lo largo de 7 temporadas, análisis de la proteómica salivar y desarrollo de un programa de intervención para la prevención de lesiones deportivas.

El autor principal del estudio, el doctor en Fisiología Humana y de la Actividad Física y el Deporte, Manuel Jiménez López, ha explicado que «se observan patrones de respuesta neuroendocrina, que son predictores de la lesión deportiva, especialmente la lesión muscular, en las semanas anteriores».

Un partido de fútbol, según el estudio, produce aumentos de algunos marcadores relacionados con la lesión deportiva, como son el aumento de la creatina quinasa (CK) y del cortisol (C), así como descensos en la testosterona (T) y la inmunoglobulina A (IgA).

“Según nuestros cálculos, cada día que un jugador de fútbol profesional está lesionado el club al que pertenece sufre pérdidas que fluctúan entre los 5.000 y los 50.000 euros de media; además de un descenso en su nivel competitivo en la temporada de liga”, indica este experto.

“Esta relación entre periodos competitivos con resultados negativos y mayor tasa de lesión ya ha sido sugerida por estudios previos es fútbol, rugby, baloncesto», afirma.

Algunos estudios sugieren que entre el 65 y el 91% de los jugadores de un equipo de fútbol profesional sufrirán alguna lesión a lo largo de la temporada y que el 90% de ellas se produce en las extremidades inferiores, siendo más probables en partidos oficiales que en entrenamiento o en partidos amistosos.

EFE