

Riesgos madurativos para las niñas que compiten

Ya es de sobra sabido que la dedicación intensiva a la actividad deportiva, sea recreativa o de competición, tiene en ocasiones más efectos que los beneficiosos que se le presuponen y puede dar lugar a lesiones y otros trastornos. En el caso de las mujeres deportistas se ha observado un aumento de la incidencia de disfunciones menstruales, lo que ha llevado a enfocar la atención sobre el sistema reproductor femenino.

Entre los problemas más frecuentes destaca el retraso de la menarquia y también amenorreas primaria y secundaria, además de oligomenorrea. El retraso del primer periodo menstrual atribuido a la práctica deportiva intensa en la época preadolescente, puede venir determinado por que el gasto energético de la intensa actividad física retrase la acumulación de grasa corporal suficiente para la maduración del eje ovárico, como explica el doctor Ricardo Ortega en el libro *Medicina del ejercicio físico y del deporte para la atención a la salud*.

Uno de los deportes más controvertidos en relación a la edad de inicio en competición oficial, crecimiento, estricta dieta, edad menárgica y amenorrea de las deportistas es la gimnasia rítmica. Un estudio retrospectivo que investigaba a dos generaciones de gimnastas de

rítmica de elite española pertenecientes al equipo nacional, realizado por los profesores Mendizábal de la Universidad de Castilla-La Mancha y Rojo-González del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) de Madrid, estableció que la menarquia tuvo lugar en ellas a los 15,2 años de media de edad y el 50% sufrió amenorrea primaria. De las 62 gimnastas con menstruación durante su época de competición, 28 sufrieron amenorrea secundaria y 15 de ellas alguna ausencia de regla. En la segunda generación de gimnastas estudiadas se retrasó la edad de menarquia un año y aumentaron las amenorreas primaria y secundaria, lo que explicaría lo sostenido por algunos autores que aseguran que este retraso tiene mucho que ver con los años dedicados al entrenamiento antes de la primera regla.

El ejercicio físico intenso en niñas durante el período de crecimiento puede tener efectos negativos si se realiza sin el debido control de los especialistas que forman parte del equipo técnico de la deportista de elite. Mayoritariamente las mujeres deportistas que sufren irregularidades menstruales no requieren tratamiento y los problemas desaparecen cuando se recupera una rutina física pero siempre es conveniente indagar la posible existencia de otros trastornos.



EL MATIZ

La competición deportiva y las cargas de entrenamiento pueden provocar trastornos y, en el caso de los adolescentes, problemas madurativos, en especial en la esfera endocrinológica y genital. Sobre todo, en deportes que por sus rasgos de flexibilidad alcanzan el mayor rendimiento antes de la madurez del desarrollo corporal. Aún así, no podemos olvidar que la edad fundamental para que los hábitos deportivos se instalen es la adolescencia, cuando se inician mecanismos que no podrán ser invocados de nuevo para conseguir un desarrollo sano que evite la aparición posterior de problemas de salud. Por ello, propugnamos el deporte en la adolescencia sin más restricciones que las comunes a la actividad en esa etapa, advirtiendo que en la competición deberán controlar su evolución con la ayuda de profesionales de la educación física y la medicina del deporte.