

## Si corres maratones, cuidado con tu piel!

En una investigación publicada recientemente en la revista científica Archives of Dermatology, coordinada por Christina Ambros-Rudolph, de la Universidad de Graz (Austria), se analizó a un total de 210 corredores de maratón, de los que 166 eran hombres y 44, mujeres, de edades comprendidas entre los 19 y los 71 años. Por otra parte, se tomó una muestra de 210 personas para formar el llamado grupo de control. Las 420 personas del total tuvieron que responder las preguntas de un detallado cuestionario personal y fueron sometidas a varias pruebas diagnósticas de cáncer de piel.

Este proyecto surgió tras tratar a varios maratonianos con entrenamiento intensivo en la Clínica Dermatológica de esta universidad durante los últimos diez años.

A grandes rasgos, se observó que los corredores de maratón tienen más lunares irregulares y otras lesiones cutáneas que se consideran factor de riesgo de cáncer de piel que el resto de la población de su misma edad y sexo, a pesar de que en el grupo de control había más individuos con los ojos y la piel de tono claro, lo que supone mayor sensibilidad a la luz del sol; también contaban con una mayor cantidad de pecas y lunares normales.

El informe señala que esfuerzos tan intensos como el maratón pue-

den relacionarse con el cáncer de piel y otras enfermedades graves, ya que, durante las competiciones y en algunos entrenamientos, estos deportistas se exponen a elevados niveles de radiación ultravioleta, con el agravante que al realizar un ejercicio tan fuerte e intenso se puede alterar, e incluso paralizar, el funcionamiento normal del sistema inmunológico, aumentando las posibilidades de desarrollar un melanoma maligno. Así lo pone de manifiesto otro de los resultados de este trabajo, según el cual este tipo de lesiones dermatológicas son más frecuentes entre los atletas con un regimen de entrenamiento más exigente. La mayoría de los atletas de este proyecto piloto corría entre 40 y 70 kilómetros cada semana, mientras que un 15% superaba los 70 kilómetros semanales.

De todas formas, señalar que en ninguno de los dos grupos se llegó a diagnosticar un melanoma, pero a 24 maratonianos y a 14 personas del grupo de control se les aconsejó quitarse algunas lesiones cutáneas clínicamente sospechosas para hacerse una biopsia.

Ahora el equipo de investigación austriaco está preparando un segundo estudio para averiguar si un entrenamiento excesivo puede producir un descenso de la actividad del sistema inmune.



### EL MATIZ

En todo caso, aunque el estudio citado tenía un tamaño muestral pequeño y no se han establecido grandes diferencias, existen una serie de consejos para aquellos deportistas que entrenan su metabolismo de forma aeróbica al aire libre durante un tiempo superior a los 30 minutos por día, como pasa con maratonianos, ciclistas en ruta, alpinistas, esquiadores, tenistas, jugadores de voleibol, golfistas, etc., que tienen un mayor riesgo de padecer lesiones cutáneas originadas por radiación solar.

Se recomienda a todos ellos utilizar gorras protectoras, gafas de sol contra las radiaciones ultravioletas, ropa deportiva adecuada y el uso sistemático de fotoprotectores antes de la fase de exposición. Además deben seguir unas normas cuidadosas de hidratación oral, junto al uso de cremas hidratantes en la fase de recuperación del ejercicio.