GIGANTES DEL BASKET
Gigantes del Basket
España
01/11/26
Pr: Mensual
Tirada: 18.160
Dif: 6.271
Cod: 187017531
Pagina: 110
Secc: BALONCESTO Valor: 2.000,00 € Area (cm2): 601,2 Ocupac: 100 % Doc: 1/1 Autor: Num. Lec: 25084



RAZONES PARA NO DEJAR DE JUGAR

POR QUÉ SEGUIR HACIENDO DEPORTE DESPUÉS DE LOS 40 PROTEGE LA SALUD

Cumplir 40 años no obliga a dejar la cancha ni el deporte que siempre nos ha gustado. Dos especialistas de Quirónsalud, grupo que colabora desde hace años con el movimiento Over40Basket, explican qué gana quien sigue moviéndose, cómo adaptar el esfuerzo y por qué calentar, trabajar la fuerza y respetar el descanso permiten seguir jugando muchos años.

"El sedentarismo a estas edades es un factor de riesgo real para numerosas enfermedades, más peligroso que el deporte bien practicado", advierte Vicente Carratalá, jefe de Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Valencia, equipo médico del Valencia Basket.

"En el caso del baloncesto, mientras que entre los jugadores jóvenes predominan los traumatismos agudos, en los mayores son más frecuentes lesiones relacionadas con la sobrecarga, como tendinopatías, condropatías o sobrecargas musculares". El Dr. Carratalá recomienda dedicar 15 o 20 minutos al calentamiento, con movilización articular progresiva y activación neuromuscular. También fortalecer el cuádriceps, los isquiotibiales y el *core*. Y cuidar otros factores importantes, como el sueño y la hidratación.

Ante una molestia que no desaparece, conviene no normalizar el dolor y consultar con un especialista. Un diagnóstico precoz permite ajustar la carga a tiempo y, cuando es necesario, recurrir a técnicas mínimamente invasivas como la artroscopia, que favorecen una recuperación más rápida y una vuelta segura a la pista.

Por su parte, Bárbara Nasarre Muro de Zaro, especialista del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, recuerda que, a nivel de fuerza, se sabe que con la edad se tiende a una pérdida de masa muscular fisiológica (sarcopenia) y el ejercicio físico es el único que nos ayuda a minimizar dicha pérdida. *"También ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, descender la tensión arterial, mejorar la tolerancia a la glucosa y reforzar el sistema inmunitario"*, subraya.

"Las limitaciones dependen de la condición física individual, no solo de la edad cronológica, ya que el envejecimiento varía de una persona a otra. A partir de los 30 años, las funciones fisiológicas suelen disminuir un 1% anual, por lo que si una molestia no desaparece, conviene no normalizar el dolor y consultar a un especialista para ajustar el nivel a cada realidad individual", concluye Nasarre. ■

Captura este código para leer el reportaje completo