



[Correr maratones no daña las arterias La edad, no la distancia, predijo el endurecimiento de los vasos sanguíneos en una muestra de un estudio](#)



JUEVES, 8 de junio de 2017 (HealthDay News) – Una nueva investigación podría calmar las preocupaciones de que correr distancias largas podría dañar al corazón.

Los maratonistas no aumentan el riesgo de estrechamiento o endurecimiento de las arterias (aterosclerosis), señala un estudio alemán.

Los investigadores evaluaron las arterias de 97 corredores que habían competido en un promedio de once carreras largas, como medio maratones, maratones y ultramaratones. En promedio, corrían 36 millas (58 kilómetros) a la semana, y 1,018 millas (1,638 kilómetros) al año.

No hubo evidencias de un vínculo entre correr a larga distancia y la aterosclerosis, según el estudio. Los resultados aparecen en la edición en línea del 7 de junio de la revista *European Journal of Preventive Cardiology*.

"Ha habido debate sobre si el ejercicio de resistencia intensivo, como correr maratones, podría ser peligroso para el corazón", apuntó el autor líder, el Dr. Axel Pressler.

"Estudios anteriores encontraron que tras correr un maratón, los mismos

biomarcadores cardiacos estaban elevados de forma aguda que tras un ataque cardiaco", dijo Pressler, director del Centro de Prevención de la Universidad Técnica de Múnich.

"Otras investigaciones descubrieron una aterosclerosis coronaria más alta en los corredores de maratones como una consecuencia crónica potencial de correr. Pero esto podría haberse debido a la exposición a factores de riesgo tradicionales, como un tabaquismo actual o pasado", dijo Pressler en un comunicado de prensa de la revista.

La edad fue la única característica que se asoció de forma independiente con la salud de las arterias de los corredores.

"Cuando envejecemos nuestras arterias se hacen más rígidas y ya no son tan elásticas", señaló Pressler. "Nuestro estudio muestra que los corredores que completaron 20 maratones no tienen arterias más rígidas ni una función de los vasos sanguíneos más deteriorada que las personas de la misma edad que han completado cinco maratones o ninguno".

¿Cuál es la conclusión de los investigadores?

Correr maratones en sí no es un factor de riesgo de la aterosclerosis. "Parece que puede correr todos los maratones que desee y no estar en peligro de desarrollar un deterioro de la función de los vasos sanguíneos ni aterosclerosis", asegura Pressler.