

>> Imparteix dimecres una conferència sota el títol 'Esport amb seny' a la seu de MoraBanc. El 2011 va posar en marxa el Laboratori Clínic de Diagnosi de Genètica Cardiovascular, un centre de referència. És cap de Cardiologia de l'hospital Dr. Josep Trueta i de l'hospital de Santa Caterina de Girona.

“A l'oficina, si no fas mitja marató cada mes, ni et parlen”



M. G.

Què es necessita per tenir un cor d'atleta?

El cor d'atleta es va adaptant a les necessitats de l'esforç. És com un múscul. A mesura que el vas entrenant a l'alta competició es va fent més gruixut perquè farà més força de contracció, més gros perquè tindrà més volum de sang i més lent perquè tindrà més temps d'omplir-se. Un cor d'atleta amb quaranta batecs per minut en té prou.

I en relació amb la gent propensa a les cardiopaties, què es recomana?

Als pacients cardíacs sempre els recomano dues coses. En primer lloc, no fumar. I després, si no fan activitat física, fer-ne. Fer esport

reduïx l'obesitat, la hipertensió, la diabetis, t'ajuda a menjar millor, controla el colesterol... En definitiva, practicar esport és la part imprescindible que sempre es recomana després de deixar de fumar a la persona que es dedica a cuidar-se el cor.

La conferència que impartirà a

Andorra porta com a títol *Esport amb seny*. Expliqui què vol dir amb aquest concepte...

Actualment, tothom vol fer triatlons, maratons i ironmans. És a dir, grans activitats esportives quan després no fan res entre setmana. El que interessa, però, és que facin activitats rutinàries que no posin el pacient en risc. Conec

gent que fa vint anys que no agafa la bicicleta i ara s'apunta a fer la collada de Toses. L'esport s'ha de practicar des d'una perspectiva de seny i l'entrenament ha d'estar reglat sota valoració mèdica prèvia.

S'està convertint en una tendència, la pràctica d'aquest tipus de proves?

Sí, i a l'oficina, si no fas mitja marató cada mes, ni et parlen. Hi ha aquella dita que a la vida has de tenir un fill, plantar un arbre i escriure un llibre. Doncs ara s'hi ha d'afegir fer una marató. Hi ha gent que no està preparada per fer-ho i ho intenta. I la gent ha d'anar amb alerta, perquè ja no només és el cor, sinó també les articulacions.

Hi ha un factor social que també hi influeix...

Hem arribat a un nivell d'obsessió en aquesta societat que tothom ha de córrer. L'esportista habitual ja és una persona obsessiva, ja que si no fa esport no es troba bé i té angixa. La gent que vulgui dedicar-se a fer activitat física ha de fer-ho de forma progressiva. Hi ha activitats esportives que semblen poca cosa perquè són d'ajuda benèfica a associacions del càncer o de l'ictus però al darrere hi ha d'haver un entrenament.

Un amic meu va córrer fa poc una marató sense rellotge per evitar sentir angixa...

La competició no és competir contra companys. Competir contra un rellotge també és un esport competitiu. S'ha de tenir seny. És dolent si fas un esport per sobre del teu límit. Has de vigilar i tenir en compte què estàs capacitat per fer.