



## **¿CÚANTO, CÓMO Y QUÉ NOS APORTA LA MEDICINA DEL DEPORTE?**

**Buenos Aires, 28 de Octubre de 2020**

Estamos asistiendo a un cambio revolucionario en el paradigma médico donde el enfoque está puesto en la prevención, en la mejoría del estilo de vida, en la posibilidad real de sumar más años y en mejorar e incrementar nuestro rendimiento intelectual, laboral y físico.

En este modelo destaca una relativa nueva especialidad, la medicina del deporte o deportología, que abarca varias disciplinas conocidas como ciencias aplicadas al deporte.

El cuerpo humano funciona como una máquina increíble. A medida que vamos conociendo cómo interactúan los sistemas y tejidos y los resultados asombrosos de esa conjunción, creemos que esta máquina humana no tiene límites. La medicina del deporte nació como consecuencia de investigar estos límites y aplicar todos los recursos de investigación científica así como los técnicos y medioambientales para incrementar los rendimientos atléticos y socio laborales.

Desde el momento en que el deporte pasa de ser un juego espontáneo y se convierte en una actividad organizada y competitiva, el deportista busca métodos sistemáticos de preparación, tanto físicos como nutricionales y psicológicos. La información científica que el médico deportólogo ofrece al deportista aportará una serie de elementos para mejorar su rendimiento, así como resolver alteraciones o lesiones provenientes de la práctica.

El hombre hoy, no sólo busca sentirse bien sino verse bien. Es así como surge dentro de la especialidad la relación de la actividad física y la nutrición con la estética corporal. En este sentido la deportología tiene respuestas para el sobrepeso corporal, la celulitis o la hipotonía muscular.

Finalmente no podemos desconocer que las ciencias del deporte son fundamentales para retardar los efectos nocivos del envejecimiento y poder enfrentar las enfermedades degenerativas constituyéndose en una especialidad clave de la prevención y promoción de la calidad de vida. Se trata de la verdadera medicina preventiva. El mundo ya no se divide sólo entre sanos y enfermos. El mundo se divide entre la gente entrenada y preparada para enfrentar actividades donde la mente despejada requiere de un cuerpo preparado y la gente vencida por el sedentarismo que sufre sus consecuencias. Por ello hoy se considera que el ejercicio físico es medicina, sólo se requiere establecer la dosis adecuada para cada individuo en función de sus necesidades.

**Dr. Osvaldo Jarast y Equipo AAMEVi**