

## Sarrera hitzaldia

### Korrikalariak ultradistantziari neurria hartu nahian

*Runners adapting to ultra distance*

Haritz Esnal Amundarain

Donostia Unibertsitate Ospitalea

*haritz.esnalamundarain@osakidetza.eus*

Iraupen luzeko kirol-erronkak ez dira sortu berriak baina azken urteetan izan duten gorakada nabarmena da. Halako ahaleginek sortarazten dituzten aldaketa fisiologikoak aztertzea erakargarria da osasun zientzien arlotik. Aldaketa horiek, ordea, kaltegarri ere bilakatu daitezke. Teoria eta errebisio bibliografikoak baliagarriak dira zalantzarik gabe, baina bertatik bertara bizitakoek neurria hartzen lagun diezaiekete korrikalariei zein bertarazten diren osasun-langileei.

Ehunmilak mendi-lasterketa Gipuzkoan ospatzen den ultradistantziako proba ezagunena da. 2010an hasita urtez urte hainbat korrikalari izan dira bertan eta bertako artatze-datuak bat datoz antzeko beste kirol-ekitaldietan ematen diren datuekin (<https://doi.org/10.26876/osagaiz.2.2019.254>) Ehunmilak lasterketaren edizio bakoitzean 350-400 artatze egin izan ohi dira. Gehienak arinak. Gutxi batzuk izaten dira ospitalera bideratu beharrekoak.

- Muskulu-eskeletikoak: zaintiratuak, gainkargak, kolpeak (%40)
- Oinetako anpuluak, zauriak, azaleko marruskadurak (%30)
- Ondozak, deshidratazioa, karranpak (%15)
- Liseri aparatukoak: botaka egitea, beherakoak, tripako minak (%10)
- Ospitalera bideratuak 6-10 kasu edizio bakoitzean (asistentzien %2)
- Kasu larriak %<1

Aspalditik da ezaguna benetako pandemia sedentarismoa eta horrek ekartzen dituen patologiak direla. Hauei aurre egiteko, Osasunaren Munduko Erakundeak 2020an argitaratu zituen jarduera fisikoaren inguruko aholku berriak. Aurretik egindako aholkuetan ez bezala, aktiboagoak izan behar dugula gomendatzen digute.

Inhar Esnaolak bere gradu amaierako lanean (2021) aztertutako datuek argi utzi dute ultradistantzian parte hartzen duten korrikalariak bizi-ohitura osasuntsuak dituztela. Eta halaxe argitaratu zuen FEMEDE-k bere aldizkarian ([doi:10.18176/archmeddeporte.00084](https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00084)). Artikuluan agertzen den moduan, lan horretan azertu diren ultradistantziako mendi lasterkariak urtean 48 astez kirola egiteko ohitura dute, astean 10 orduz bataz beste, batez ere intentsitate arin-ertainean. Indar-ariketak eta entrenamendu gurutzatuak egiten dituzte lesioak ekiditeko. Eta gehienetan lortzen dute. Urtero esfortzu-probak egiten dituzte eta bihotz ekografiak 2-3 urtez behin. Gorputz-masa indizea 23koa da batez beste, atsedenean 53 taupada dituzte eta 120/70 tentsio arteriala.

## Osasunaldia

Naima Albisuren gradu-amaierako lanak argi utzi du (2023) emakumezkoen parte-hartzea goraka doala ultradistantziako mendi-lasterketetan. Bibliografia zientifikoan iraupen luzeko ikerketa gutxi badaude, are gutxiago daude emakumeen bilakaera fisiologikoari bideratuak. Gradu-amaiera lan honetako datuak Osagaizen hurrengo alean izango dira ikusgai, baina aurrerapen moduan esan genezake, ziklo menstrualaren inguruko informazioa badugun arren, asko dagoela ikertu eta zabaltzeko.

Erabateko adostasunik ez dagoen arren, badirudi hormona-maila ezberdinak egokiagoak izan daitezkeela jarduera fisiko mota bakoitzerako. Ez da gauza bera indarra edo errendimendu aerobikoa lantzea zikloaren egun batean edo bestean. Galdeketa bidezko datu-bilketa egin da 2022an Ehunmilak mendi-lasterketan parte hartu duten emakumezkoen artean. Hileroko zikloak kirol-jardueran eta errendimenduan eragina dutela frogatzen zuten ia gehienek.

Kirolari lotutako birika-edema interstiziala ez da kontu ezezaguna, batez ere urpekari edo goimendizaleekin lotzen delako. Ainhua Artetxeren (2021) gradu-amaierako lanean iraupen luzeko kirol-jarduerari lotutako birika edema deskribatu da. Pandemia garaian birikako ekografiaren erabilerak emandako esperientziaz abiatuta eta ekografiaren eskuragarritasuna aldeko txirrindulari-talde bati egindako jarraipena deskribatzen da.

Ordu luzez jarraian eta intentsitate ertain-altuan lehiatutako txirrindulariei egindako neurketen %21ean birika-edema zantzuak deskribatu dira. %0,7a bakarrik izan da larria. Birika-edema subklinikoak izan dira, ez tul edo neke-sentsazio arina besterik ez dute izan eta ia gehienek atseden egin ondoren berez errekuperatu dute beren oinarrizko egoera. Honekin, ikerketa-ildo berriak zabaldu daitezke errendimendu eta errekuperazioari bideratuta.

Ikerketa ildo berriak ere zabaldu daitezke azido laktiko mailen neurketan. Bibliografian eta laborategietan egindako neurketen gehiengo zabala iraupen laburreko kirolean izan da. Ez dago garbi iraupen luzeko lasterketetan zer nolako eragina izan dezakeen azido laktikoaren gehiegikeriak eta honen metabolizatzeak. Azidosia eta bikarbonatoen erabilerak ezer gutxi argitu izan dute gaur arte.