

(#281). LOS ATLETAS DE ÉLITE VIVEN MÁS QUE SUS HERMANOS

[REVISIÓN DE ARTÍCULO] En esta investigación publicada en el **British Journal of Sports Medicine**, los autores realizan un interesante enfoque para comparar la **esperanza de vida de atleta de élite** con los de la población, **empleando a sus hermanos como controles**.

Esta forma de hacerlo **evita el sesgo producido por diferencias genéticas** y, cuando los datos lo permiten, se muestra como una atractiva vía metodológica.

Recordemos que, en general, la actividad física está asociada a un riesgo menor de morbilidad y mortalidad. Sin embargo, **hay matices en cuanto al tipo de deportes** (resistencia, mixtos, fuerza) y el nivel de intensidad (moderada vs extrema). Tanto la participación continuada en deportes de potencia como el ejercicio extremo pueden invertir esa relación positiva con la salud. No obstante, hay evidencias al respecto que necesitan ser estudiadas con mayor profundidad.

Metodología

Los autores emplearon una **cohorte de 2567 atletas finlandeses masculinos** que habían representado a ese país entre 1920 y 1965 en diferentes eventos internacionales, junto con sus hermanos. Después se excluyeron los casos de muerte prematura y de los que no se tenían datos completos.

Finalmente, **la muestra se compuso de 900 atletas**, y de los 1855 hermanos se seleccionaron aquellos que estaban más cerca en edad. Es de suponer que también fueron hombres, aunque el artículo no lo especifica.

Los participantes fueron clasificados en **3 grupos de deportes**: (1) resistencia; (2) mixtos; (3) potencia. La diferencia entre

estos tres grupos radica en la oposición entre deportes de alto perfil aeróbico frente al anaeróbico, resistencia frente a fuerza. Así, por ejemplo, los corredores de media y larga distancia estarían en el grupo 1, los jugadores de fútbol, baloncesto, saltadores, velocistas estarían en el grupo 2, y luchadores, boxeadores, levantadores de pesas, en el grupo 3.

En 2001 se les pasó una **encuesta que fue respondida sólo por una parte de ellos**. En ese cuestionario se les preguntaba sobre sus hábitos de vida (actividad física, consumo de tabaco y alcohol, etc.).

Resultados e implicaciones

En general **los atletas analizados viven entre 2 y 3 años más que sus hermanos, pero hay matices en cuanto al tipo de deporte practicado**. Así, la mayor diferencia se produce en los atletas que han practicado deportes de resistencia, mientras que para los de potencia esa divergencia desaparece. Los datos de la edad al morir, tanto media como mediana, así como los resultados de la regresión de Cox se muestran a continuación:

Table 2 Age-adjusted HRs for all-cause deaths from time of entry to 31 December 2015 among former athletes (n=900) compared with age-matched brothers (n=900), mean (SD), median age at entry, median and mean age at death

Sports groups	Mean age (SD) at entry	Median age at entry	Median age at death (95% CI)	Mean age at death (95% CI)	Age adjusted HR (95%CI)	P value*
Endurance (n=217)	27.0 (4.1)	26.0	79.9 (79.1 to 80.7)	77.5 (75.7 to 79.3)	0.607 (0.448 to 0.823)	0.001
Mixed sports (n=307)	23.0 (3.0)	23.0	75.9 (75.1 to 76.7)	73.3 (72.0 to 75.4)	0.848 (0.652 to 1.104)	0.220
Power sports (n=376)	24.5 (3.7)	24.0	74.1 (73.3 to 75.0)	72.2 (70.7 to 73.3)	0.779 (0.619 to 0.980)	0.033
All athletes (n=900)	24.6 (3.9)	24.0	75.9 (75.1 to 76.7)	74.0 (73.0 to 75.0)	0.753 (0.648 to 0.875)	<0.001
Brothers (n=900)	25.1 (6.6)	25.0	73.0 (72.0 to 74.0)	69.9 (68.7 to 71.0)	1.000	–

*P values for statistical differences between sports groups and brothers by a paired Cox regression analysis.

Tampoco hay diferencias en cuanto al riesgo de las causas de mortalidad entre los atletas y sus hermanos. No obstante, tanto los atletas como sus hermanos tenían unos hábitos de actividad física y tabaquismo mejores que los de la población general. Esto es importante porque indica que **existe una clusterización familiar** en la forma de orientar la vida desde el punto de vista de hábitos saludables; tanto los atletas como sus hermanos tenían menos enfermedades crónicas que la

población control.

Por tanto, esta investigación **confirma que los atletas de élite tienen una mayor esperanza de vida, incluso cuando se controla por el factor genético**, pero que el tipo de práctica deportiva condiciona esa diferencia.

Comentarios/Limitaciones

La **escasa respuesta al cuestionario** de 2001 (sólo 199 atletas lo hicieron) condiciona los análisis para conocer aspectos importantes que podrían moderar o mediar entre la práctica deportiva y la mortalidad. La **influencia de factores del entorno** (epigenéticos) entre los atletas y sus hermanos podría ser también importante, ya que los autores reconocen que no han podido tener en cuenta de manera completa las diferencias entre el estatus socioeconómico de ambos grupos.

La generalización a deportes concretos es complicada, ya que se necesitarían estudios específicos. Además, tampoco se controla por el nivel de intensidad en el entrenamiento o el volumen del mismo entre diferentes deportes. También sería discutible la composición de los 3 grupos empleados, por ejemplo, incluir a los velocistas en el grupo 2 en lugar del grupo 3 podría ser cuestionable.

LEE EL ARTÍCULO ORIGINAL [AQUÍ](#):

Kontro, T. K. et al. (2017). Mortality and health-related habits in 900 Finnish former elite athletes and their brothers. British Journal of Sports Medicine, doi:10.1136/bjsports-2017-098206

Indicadores de calidad de la revista*

	Impact Factor (2016)	Cuartil	Categoría
Thomson-Reuters (JCR)	6.557	Q1	SPORTS SCIENCES

Scimago (SJR)	3.25	Q1	SPORTS SCIENCES
---------------	-------------	-----------	--------------------

** Es simplemente un indicador aproximado para valorar la calidad de la publicación*

Todos los posts relacionados