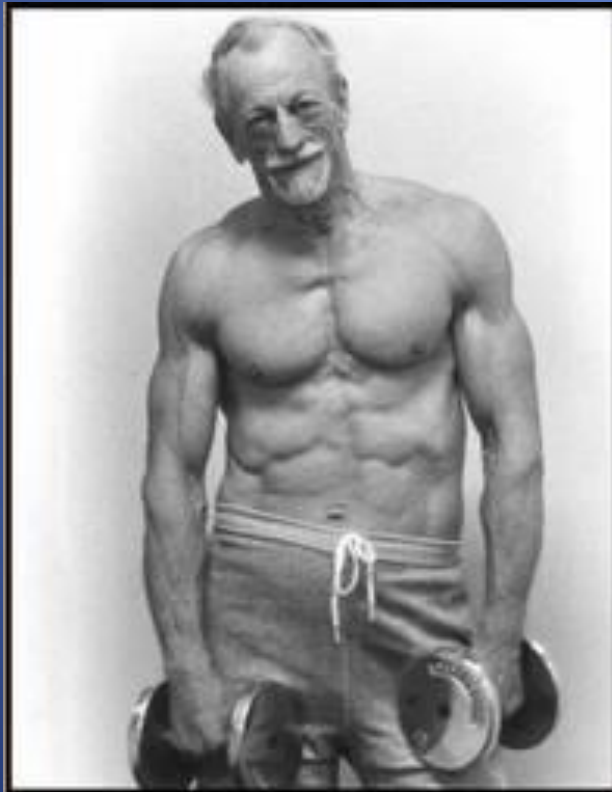


# Expectativa de vida i esport d'alt nivell



## Expectativa de vida i esport d'alt nivell

Els estudis científics son a vegades qüestionables:

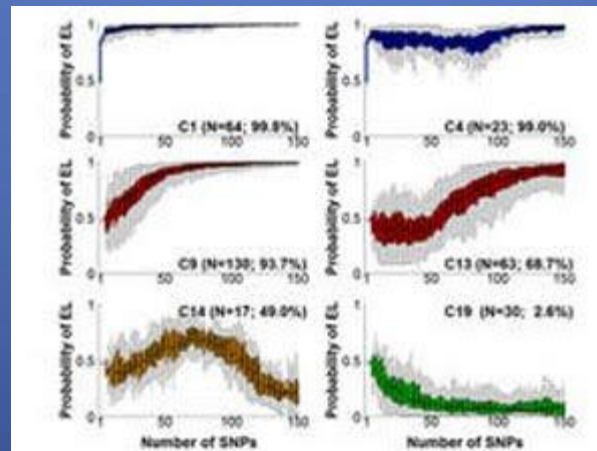
1. Grups de població especialment longeva atribuït a un estil de vida activa: Pobles del caucàsics, pakistanesos o andins s'ha demostrat posteriorment que falsificaven la seva data de naixement o senzillament la desconeixien.
2. Disminució de les morts per isquèmia cardíaca en pobles africans o asiàtics on precisament la seva ingesta no es massa saludable: el percentatge de necròpsies es baixíssim.
3. Altres vegades les estadístiques son tendencioses: Darrers estudis demostren major longevitat en persones que dormen 7 hores en relació a les que dormen 6 o 8.

Altres vegades demostren amb claredat :

- a. Que el sexe femení es més longeva no només en l'especie humana sinò també en animals.
- b. Pares longeves tenen fills longeves
- c. Dintre del mateix context socioeconòmic i geogràfic els esportistes tenen una esperança de vida superior
- d. L'activitat física i la pràctica esportiva moderada millora clarament la salut

## Expectativa de vida i esport d'alt nivell

- Louis Dublin. 1928 Estudi en 5000 esportistes de alt nivell de l'època amb un percentatge favorable de longevitat.
- Prout 1970. Els remers de Yale i Harvard matriculats entre 1882 i 1902 vivien 6,8 anys més de mitjana.
- Mortality and longevity of elite athletes. Teramoto M, Bungum TJ. J Sci Med Sport. 2009. Ha estudiat 14 articles epidemiològics classificats per tipus d'esport I en les conclusions dels mateixos s'estableix una mes gran longevitat en els esportistes d'esports de resistència I mixtes.



## Expectativa de vida i esport d'alt nivell

Però s'ha de tenir en compte el següent:

1. Els esportistes d'elit han estat seleccionats precisament pel seu físic
2. Habitualment el percentatge de fumadors es molt més baix
3. Viure més anys per la franja alta significa que no sigui amb bona qualitat de vida.
4. L'augment de mortalitat en alguns segments d'esportistes d'alt rendiment es significativa: Estudis de corredors del Tour entre 1930 i 1964 demostren que l'expectativa de vida es superior en 7,5 anys en relació a població sedentaria, però des de 1964 entre els guanyadors de la carrera ja han mort 11 i molts d'ells abans dels 50.
5. Altres condicions també influeixen i molt: En un estudi de longevitat dels jugadors de rugby neozelandesos els blancs vivien més però els maoris no

## Expectativa de vida i esport d'alt nivell

Però no solament parlarem de l'expectativa de vida en criteris quantitius sinó també qualitius:

Garcia Ferrando en una enquesta a olímpics espanyols antics demostrava que només el 42% després de la seva retirada gaudia d'una situació socio-laboral adient.

La presencia de seqüeles físiques en els esportistes d'elit son 5 cops més freqüents que en població normal.

