

# Correr no causa daños duraderos en los cartílagos

---

Publicado el: 09-02-2023

Correr no parece causar un desgaste sostenido del cartílago sano de la rodilla y las investigaciones indican que los pequeños cambios que ocurren a corto plazo en el cartílago tras una carrera se revierten en cuestión de horas.

Datos de una revisión sistemática y un metanálisis publicados en *Osteoarthritis and Cartilage* presentaron los hallazgos en 396 adultos participantes, comparándose el estado "antes" y "después" del cartílago sano de las rodillas de los corredores.

Suele pensarse que correr es perjudicial para la salud de las articulaciones, afirmaron Sally Coburn, doctoranda del *La Trobe Sport & Exercise Medicine Research Centre* en *La Trobe University* en Melbourne, Australia, y sus coautores, pero esta percepción no está respaldada por la evidencia.

Para el análisis, los investigadores incluyeron estudios en los que se analizaban el cartílago de la rodilla o de la cadera mediante resonancia magnética para evaluar su tamaño, forma, estructura y composición tanto en las 48 horas previas a una carrera como en las 48 horas posteriores. El análisis pretendía incluir a adultos con artrosis o en riesgo de padecerla, pero solo 57 de las 446 rodillas analizadas cumplían estos criterios.

En los estudios en los que se sometió a los participantes a una resonancia magnética a los 20 minutos de correr, se observó una disminución inmediata del volumen de cartílago tras la carrera, que oscilaba entre -3,3% del cartílago femoral que soportaba el peso y -4,1% del volumen del cartílago tibial. Esto también reveló una disminución de los tiempos de relajación T1 y T2, que son medidas especializadas de resonancia magnética que reflejan la composición del cartílago y que pueden indicar una ruptura de su estructura en el caso de enfermedades como la artritis.

## Reversión de los cambios del cartílago a corto plazo

Sin embargo, a las 48 horas de la carrera, los datos de los estudios que repitieron las resonancias magnéticas más de una vez tras la exploración previa a la carrera indicaron que estos cambios volvían a esos niveles iniciales.

"Pudimos agrupar las medidas del tiempo de relajación T2 retardado de estudios que repitieron las exploraciones de los mismos participantes 60 minutos y 91 minutos después de la carrera y no encontramos ningún efecto de esta en la composición del cartílago de la articulación tibiofemoral", escribieron los autores.

Por ejemplo, un estudio hecho con corredores de maratón no mostró diferencias en el espesor del cartílago de la articulación tibiofemoral entre los valores iniciales y a las 2 o 10 horas y 12 horas después del maratón. Otro estudio mostró que la disminución inmediata del espesor del cartílago de la articulación femorrotuliana tras la carrera había vuelto a los niveles previos a la carrera cuando se repitió la exploración 24 horas después de ella.

"Los cambios son muy mínimos y no son incompatibles con lo que se espera de un cartílago que funciona con normalidad", dijo Coburn a *Medscape Noticias Médicas*.

## Datos escasos en personas con artrosis

Los autores señalaron que no había suficientes datos de personas con artrosis para poder agrupar y cuantificar los cambios en el cartílago. Sin embargo, un estudio del análisis reveló que las lesiones del cartílago de personas consideradas en riesgo de artrosis, debido a una reconstrucción previa del ligamento cruzado anterior, no se modificaban después de correr.

Otro indicó que la disminución del volumen del cartílago femoral registrada a los 15 minutos persistía a los 45 minutos, mientras que en otro estudio se observó un aumento significativo de los tiempos de relajación T2 a los 45 minutos de la carrera de las personas con artrosis de rodilla, pero no de las que no padecían artrosis.

El autor principal, Adam Culvenor, Ph. D., investigador principal en *La Trobe Centre*, dijo que su análisis indicaba que correr era saludable, con pequeños cambios en el cartílago que se resuelven con rapidez, pero "realmente no sabemos todavía si correr es seguro para las personas con artrosis", aclaró. "Necesitamos trabajar mucho más en ese terreno".

En general, las pruebas de los estudios se calificaron como de baja certeza, lo que, según Coburn, estaba relacionado con el reducido número de participantes en cada estudio, lo que a su vez se relaciona con el costo y los problemas logísticos de la resonancia magnética especializada que se utilizó.

"El estudio de una exposición repetida durante un lapso prolongado en una enfermedad que tiene una larga evolución natural, como la artrosis, es un reto en el sentido de que la mayoría de los organismos de financiación no costean estudios de más de cinco años", compartió en un correo electrónico la Dra. Grace Hsiao-Wei Lo, profesora adjunta de inmunología, alergia y reumatología en el *Baylor College of Medicine* de Houston, Estados Unidos.

La Dra. Lo, que no participó en esta revisión y metanálisis, señaló que sigue habiendo dudas sobre el efecto de correr en la artrosis de rodilla de quienes padecen la enfermedad, aunque hay algunos datos que indican que en quienes se autoseleccionan para correr no hay resultados negativos para la rodilla.

En un editorial adjunto se indica que la investigación sobre el efecto de correr en las personas con artrosis aún está en pañales.<sup>[2]</sup> "Esto ayudaría a guiar la práctica clínica sobre cómo apoyar a las personas con artrosis, con respecto al acceso a los beneficios para la salud que conlleva la participación en la carrera", comentaron Jean-Francois Esculier, Ph. D., de la *University of British Columbia*, en Vancouver, Canadá, y Christian Barton, Ph. D., del *La Trobe Centre*, señalando que había una falta de recomendaciones clínicas basadas en la evidencia para las personas con artrosis que quieren empezar a correr o continuar corriendo.

Es una pregunta que la doctoranda Michaela Khan, M. Sc., está intentando responder en la *University of British Columbia*. "Nuestro laboratorio realizó un estudio piloto para mi estudio actual y descubrió que los cartílagos artrósicos tardaban un poco más en recuperarse que los cartílagos sanos", explicó Khan. Su investigación indica que las personas con artrosis no solo pueden correr, sino que incluso las que padecen una enfermedad grave, que podrían ser elegibles para una prótesis de rodilla, pueden correr largas distancias.

Comentando el análisis, Khan anotó que la principal conclusión práctica era que el cartílago sano parece recuperarse después de correr y que no hay un efecto continuo de "desgaste".

"Eso está cambiando la narrativa de que si sigues corriendo, se desgastará tu cartílago, te dolerán

las rodillas", añadió. "Ahora tenemos una buena síntesis de evidencia científica que demuestra lo contrario".

**Fuente:** <https://netsaluti.com>