



- Noticias
- Nacional
- Ciudad
- Mundo
- Negocios
- Salud
- Academia
- Espectáculos
- Opinión
- Deportes
- Cultura
- Especiales
- dEscape
- Fotogalería
- Opinión
- Foros
- Clasificados
- Servicios
- Cartón
- RSS
- BUSCAR
- Búsqueda Avanzada

Un masaje tras el deporte mejora el estado hormonal, inmunológico y cardíaco

Por: EFE en Granada | **Salud**

Lunes 2 de Julio de 2007 | Hora de publicación: 12:27

Recibir un masaje después de practicar deporte mejora el estado psicológico, hormonal, inmunológico y cardíaco del individuo y es especialmente útil para favorecer la recuperación sobre la actividad vegetativa del corazón.

Así se desprende del estudio desarrollado por la Universidad de Granada (UGR) en colaboración con el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada, el primero que comprueba, con metodología científica, que el masaje produce cambios globales en las personas, informó hoy en un comunicado la entidad docente.

Para su investigación, el doctor Manuel Arroyo, del departamento de Fisioterapia de la UGR, aplicó un protocolo de ejercicio en bicicleta de elevada intensidad a 65 deportistas no profesionales, tras lo que a unos se les aplicó electroterapia para la recuperación y a otros masajes por distintas partes del cuerpo.

Según Arroyo, los resultados del estudio han constatado que el masaje puede disminuir la respuestas de estrés fisiológico, desacelerando la respuesta del cortisol liberado tras el ejercicio de elevada intensidad e incluso mejorar la respuesta inmunológica del deportista al mejorar la cantidad de proteínas totales que están presentes en la saliva del deportista.

Todo estos cambios fisiológicos se acompañan de un estado de disminución del vigor psíquico del deportista tras la aplicación del masaje, lo cual indica que el deportista debe utilizar estas técnicas al menos entre 24 y 48 horas previas a un evento deportivo para no interferir en su recuperación y capacidad de rendimiento, añadió.

Este doctor trabaja desde hace siete años en el Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada (Granada), donde ha asistido a deportistas de alto nivel como el piloto Fernando Alonso, el atleta Antonio Jiménez Pentinel o el ciclista Abraham Olano.

Tras esa experiencia sostiene que el masaje es uno de los servicios más demandados por los deportistas, "como se demostró en las Olimpiadas de Atlanta, donde de cada 10 veces servicios médicos que demandaban los deportistas, siete eran para recibirlos".

Los resultados de esta investigación se presentarán en julio en Jyvaskala (Finlandia) en el Congreso Europeo de Ciencias del Deporte y en noviembre en el Congreso Mundial del Dolor Lumbar en Barcelona.

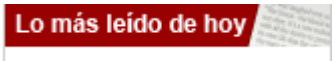
- Recomienda esta nota
- Opina sobre este tema en los Foros
- Versión para imprimir



3 - Jul - 2007

[Portada del día en PDF](#)

[Versión Impresa](#) ▶



el TOP TEN

Anuncios

Clinica San Vicente

Centro de rehabilitación cerebral A la vanguardia de la investigación

www.clinicasanvicente.com

Mejora la Respiración

Powerbreath potencia tu respiracion y mejora la salud y calidad de vida

www.biolaster.com

C. Fisioterapia Catalunya

fisioterapia, masaje, osteopatía tratamiento personalizado

www.fisiocat.com

Fibromialgia

Te ofrecemos fisioterapia combinada con talleres de relajación....

www.fisioweb.com

Fisioformación

Cursos para fisioterapeutas Terapia Manual, Trauma, Neuro, etc

www.fisioformacion.com

Navegación más segura. Búsquedas más rápidas.
Obtenga el **Google Pack**.

Noticias | Nacional | Ciudad | Mundo | Negocios | Salud | Academia | Espectáculos | Estilos | Deportes | Cultura

dEscape | Fotogalería | Opinión | Foros | Clasificados | Servicios | Cartón| Suscríbese a



Suscripciones | Números anteriores | Directorio | Código de ética | Buzón de Crónica |

Todos los derechos reservados
© La Crónica de Hoy .

Powered by [Web comunicaciones](#)