


[▶ ESCUCHAR](#)

Hoy Por Hoy

Carles Francino

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

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 Jyväskylä (Finlandia) en el Congreso Europeo de Ciencias del Deporte y en noviembre en el Congreso Mundial del Dolor Lumbar en Barcelona.

Publicada el Lunes, 2 de Julio de 2007 por Redaccion

Radio Granada S.A. no se responsabiliza de los comentarios vertidos en esta página; son propiedad de quien los envió.

No se permiten comentarios anónimos, Regístrese por favor

Radio Granada S.A ® [2005]

Opciones

Imprimir esta noticia

Envía esta noticia a un amigo

radiogranada.es

- Inicio
- Identificarse
- Recomiéndanos
- Buscar
- Titulares del día
- Titulares en tu e-mail
- Vota a La Alhambra
- Envía tus noticias
- Emisoras
- Publicidad
- La SER en mp3
- Sugerencias
- Archivo de Noticias
- Localia, hoy
- El Tráfico
- El Tiempo
- Sorteos y Loterías
- Páginas Amarillas
- Cartelera Cine
- Ayuda Psicológica
- Granada Cofrade
- Agenda: julio'07
- Agenda cultural en TV!
- Chat
- Foros de Opinión
- ¿Quién nos visita?
- Tu Horóscopo
- Lista 40 Principales
- Teléfonos de Interés
- Líneas Bus Urbano
- Webs amigas
- Trabaja con nosotros



Encuesta

¿Qué equipos deberían jugar en Los Cármenes?

- Los 3, GrCF, GrAt. y Gr74
- Sólo GrCF y GrAt.
- Sólo GrCF y Gr74.
- Sólo GrCF.

Resultados Encuestas

votos: **1955**
Comentarios: **15**

Usuarios Conectados

Actualmente hay 131 invitados, 0 usuario(s) conectado(s).

[Regístrate ahora!](#)

La Noticia del Día

Hoy será noticia: previsiones informativas del martes

Archivo de Noticias

Lunes, 02 julio

- El próximo 7 de julio se conocerá el resultado para designar las 7 maravillas del mundo
- El Patronato de la Alhambra abre al público las caballerizas de la Torres de los Picos
- Comienzan las rebajas de verano
- La Sinfónica de Sevilla ofrecerá un concierto de repertorio universal y contemporáneo
- Alrededor de 30.000 personas en la jornada de puertas abiertas del Mundial de Vuelo Acrobático

Domingo, 01 julio

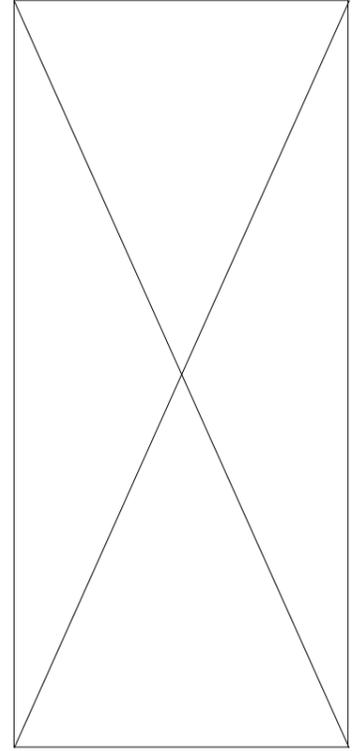
- El Estatuto del Autónomo beneficia a más de 56.000 trabajadores granadinos, según PSOE
- Un fallecido y un herido en un accidente de tráfico en El Pinar
- Medio millar de motoristas secunda una marcha en apoyo a la Alhambra como Maravilla
- Una funcionaria de Correos denuncia a su superior por acoso moral y laboral
- Fallece un ecuatoriano de 29 años mientras se bañaba anoche en el pantano de Cubillas
- Abierto al baño el tramo de la playa de Almuñécar afectada por un vertido
- Más de 370 mujeres denunciaron maltrato en el primer trimestre del año, un 10% más
- El Patronato dice que está satisfecho con el concurso aunque la UNESCO no lo respalde
- Los niveles de polen de olivo serán altos en Granada y de gramíneas, en Galicia
- Eva la Yerbabuena reclama un teatro con programación de flamenco todo el año

Viernes, 29 junio

- El Patronato califica de 'rotundo éxito' el nuevo sistema de venta anticipada de entradas
- Herido un trabajador al caer desde dos metros en unas obras de la carretera de Dílar
- La empresa promotora del teleférico a Sierra Nevada defiende su viabilidad
- Juventudes Musicales de España debaten sobre la piratería y fomento de este arte
- Cultura acuerda con el Arzobispado nuevas actuaciones de conservación del patrimonio

Artículos Antiguos

Publicidad



[Aviso Legal](#) | [Contacto](#) | [Publicidad](#) | [Emisoras](#) | [Trabaja con nosotros](#)

© **RADIO GRANADA S.A.** - Santa Paula, 2. 18001 Granada. Tel: 34 958 28 13 00

<http://www.radiogranada.es>