

## RESUMEN TRABAJOS PREMIADOS

Un estudio sobre los efectos positivos del ejercicio de fuerza en pacientes con esclerosis múltiple gana los Premios Nacionales de Investigación en Medicina del Deporte Fundación Cajastur. Gran Premio 25 aniversario.



Fecha **20 marzo 2024**

**El trabajo galardonado demuestra que el entrenamiento de resistencia mejora en estos pacientes el grosor y la fuerza muscular y el rendimiento en pruebas funcionales específicas | La investigación concluye que un programa de entrenamiento de resistencia produce mejorías significativas, por lo que debería de estandarizarse su aplicación en las personas con esclerosis múltiple**

Un estudio sobre los efectos positivos del ejercicio de fuerza en pacientes con esclerosis múltiple se ha alzado hoy con el primer puesto de los Premios Nacionales de Investigación Medicina del Deporte Fundación Cajastur que convoca la Universidad de Oviedo y que esta edición cumplen 25 años. El trabajo, titulado Efectos funcionales, estructurales y neuroprotectores del entrenamiento de fuerza a alta intensidad en pacientes con esclerosis múltiple, ha sido presentado por investigadores de la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid.

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica autoinmune que afecta al sistema nervioso central. La padecen más de 2,5 millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por inflamación, desmielinización y daño axonal, lo que conduce a una discapacidad neurológica irreversible con una amplia gama de síntomas, que incluyen deterioro cognitivo, déficits sensoriales y motores, espasticidad, fatiga y deterioro del equilibrio y la coordinación. El estudio revela además que este tipo de entrenamientos disminuye significativamente las concentraciones séricas de neurofilamentos, un dato muy importante, ya que concentraciones elevadas de neurofilamentos se asocian con un aumento de la actividad de la enfermedad y la discapacidad en pacientes con esclerosis múltiple. En resumen, el trabajo concluye que un programa de entrenamiento de

resistencia produce mejorías significativas en estos pacientes, por lo que debería de estandarizarse su aplicación.

Esta investigación ha sido realizada por los investigadores Alejandro Santos Lozano, José Pinto Fraga, Héctor Menéndez Alegre, Simone Lista, Susana López Ortiz y Sergio Maroto Izquierdo, todos ellos de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

### **Segundo puesto para un estudio sobre ejercicio físico, rendimiento según la hora y género**

El segundo puesto ha correspondido al estudio titulado Dimorfismo sexual en el efecto agudo de una sesión de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por la mañana frente a la tarde en la regulación de la glucosa, el metabolismo energético y las adaptaciones moleculares en el músculo esquelético: Un estudio cruzado aleatorizado.

Esta investigación se centra en determinar cuál es el momento idóneo para realizar ejercicio. Es bien conocido que el ejercicio físico modula los relojes biológicos de las células de los mamíferos cuyo funcionamiento adecuado es decisivo para mantener una buena salud metabólica. Los autores del estudio analizan el impacto de una sesión de ejercicio aeróbico de intensidad moderada en personas jóvenes, por la mañana frente o por la tarde, y evalúan parámetros metabólicos y moleculares, apreciando un marcado dimorfismo sexual y variaciones en cuanto a la hora del día. Los efectos metabólicos son más importantes en mujeres por las tardes.

Esta investigación ha sido presentada por un amplísimo grupo de investigadores coordinados por Jonatan Ruiz Ruiz, de la Universidad de Granada. Los autores pertenecen mayoritariamente a esta institución, pero también hay firmantes de la Universidad de Jaén, la Universidad del País Vasco, del Hospital Virgen de las Nieves, de la Universidad Autónoma de Madrid y del Hospital Clínico San Cecilio.

### **Tercer puesto para un estudio pionero sobre el hockey sobre patines**

El jurado ha otorgado el tercer puesto al trabajo titulado Dosis-respuesta del ejercicio de aducción de Copenhague sobre la fuerza de los aductores en jugadores de hockey sobre patines, firmado por investigadores de la Universidad de Oviedo.

El trabajo que ha logrado el tercer premio es uno de los pocos estudios científicos sobre el deporte del hockey sobre patines y sobre la prevención de las lesiones de aductores, una patología muy frecuente en esta disciplina y en el deporte en general. Los autores de la investigación estudian los efectos de un protocolo específico de trabajo de fuerza para prevenir lesiones en los aductores.

Este estudio ha sido coordinado por Hugo Olmedilla Fernández, de la Universidad de Oviedo, y firmado también por Marcos Quintana Cepedal y María Medina Sánchez, de la Universidad de Oviedo, y por Omar Fernández de la Calle, del Centro de Fisioterapia Omar de la Calle.

Miguel del Valle, catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo y secretario del jurado, ha destacado la altísima calidad de los trabajos presentados al premio y ha subrayado que los tres estudios galardonados tienen gran trascendencia por

poner de manifiesto temáticas tan relevantes como el papel del ejercicio en la esclerosis múltiple, la relación entre práctica deportiva, horario y género o las lesiones en practicantes de hockey sobre patines, una disciplina poco estudiada.

Los Premios Nacionales de Investigación en Medicina del Deporte son posibles gracias al patrocinio de la Fundación Cajastur. Estos galardones tienen por objeto reconocer públicamente la labor realizada por distintos investigadores e incentivar las iniciativas de investigación de excelencia en el ámbito de la Medicina de la Actividad Física y el Deporte. Los galardones, patrocinados por la Fundación Cajastur, han incrementado su dotación coincidiendo con el 25 aniversario y cuentan con un total de 16.000 euros que se distribuyen en 10.000 euros y diploma acreditativo para el primer clasificado, 4.000 y diploma para el segundo y 2.000 y diploma para el tercero.

Han formado parte del jurado en esta 25 edición de los premios Irene Díaz Rodríguez, vicerrectora de Investigación de la Universidad de Oviedo, en calidad de presidenta; Silvia Calzón Fernández, directora de la Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD); José Antonio Vega Álvarez, decano de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, y Nicolás Terrados Cepeda, director del Centro Regional de Medicina Deportiva en Asturias, como vocales; y Miguel del Valle Soto, catedrático de la Facultad de Medicina, que ha ejercido de secretario. Este año se han presentado 29 candidaturas de las que el jurado ha destacado su alto nivel científico.

[https://www.uniovi.es/actualidad/noticias/-/asset\\_publisher/Ru0cAJNPrm1m/content/id/6781220](https://www.uniovi.es/actualidad/noticias/-/asset_publisher/Ru0cAJNPrm1m/content/id/6781220)