

¿Qué deporte alarga más la vida? La respuesta que da la ciencia no es tan obvia



FRANO GIAKONI RAMÍREZ

Director de la carrera de Entrenador Deportivo, Universidad Andrés Bello

Si uno tuviera que apostar, probablemente diría correr. O caminar. O quizás nadar. Pero uno de los estudios más citados sobre longevidad y deporte mostró algo que sigue llamando la atención: entre varias disciplinas recreativas, los deportes de raqueta aparecen con la asociación más fuerte con menor mortalidad.

La investigación viene del Copenhagen City Heart Study y siguió a 8.697 adultos sanos durante una mediana de 25,6 años. ¿El resultado? Practicar tenis o bádminton se asoció con una ganancia media de 9,7 años de vida en comparación con las personas sedentarias. Después aparecieron el fútbol, con 4,7 años; el ciclismo, con 3,7; la natación, con 3,4; el trote o jogging, con 1,6; y la calistenia, con 3,1 años.

Sí, la cifra sorprende. Y no significa que tomar una raqueta garantice vivir casi diez años más. Lo que muestra el estudio es una asociación potente entre ciertos deportes y menor riesgo de muerte. Y ahí aparece una explicación interesante desde las ciencias del deporte: no todo beneficio viene solo del corazón o del músculo. También influye el componente social, cognitivo y coordinativo del ejercicio. Los deportes de raqueta mezclan desplazamientos cortos, cambios de dirección, velocidad de reacción, coordinación ojo-mano y, muchas veces, interacción social constante.

Ese detalle importa. Porque la longevidad no depende solo de "quemar calorías". Depende de sostener el hábito

durante años, evitar lesiones, estimular el cerebro y mantener una vida social activa. Y en eso, no todos los deportes funcionan igual. Un deporte muy bueno en teoría, pero que la persona abandona a los tres meses, vale menos que uno que puede sostener durante décadas. Ese es uno de los mensajes más potentes de la literatura científica actual.

Ahora bien, correr tampoco sale mal parado. Otro análisis del mismo Copenhagen City Heart Study mostró que los corredores tenían un riesgo de muerte significativamente menor que los no corredores, con una reducción similar en hombres y mujeres, y una ganancia de vida estimada de 6,2 años en hombres y

5,6 en mujeres. Además, el beneficio parecía mayor en quienes corrían a ritmo suave o moderado, una a tres veces por semana, y entre una y 2,4 horas en total. Eso también derriba un mito. Para vivir más no hace falta entrenar como atleta. De hecho, el propio estudio sobre jogging encontró que el mayor beneficio aparecía en corredores "light", mientras que correr demasiado fuerte o demasiado volumen no mostraba ventajas claras adicionales. Entonces, ¿cuál es el deporte que más alarga la vida? La respuesta sería es: el que puedas sostener con regularidad, sin lesionarte y con disfrute. Pero si uno se guía por la evidencia más conocida, los deportes de raqueta tienen hoy uno de los respaldos más llamativos.