

## Maratona e Rabdomiólise

Lesão grave do tecido musculoesquelético, que ocorre na maioria das vezes pelo excesso de exercícios prolongados como maratonas e ultra maratonas.

O resultado é a morte das fibras musculares através dos radicais livres gerados principalmente pela respiração celular, provocando a peroxidação lipídica e levando a liberação de substâncias intracelulares, principalmente a mioglobina.

Quando essa proteína cai na corrente sanguínea é filtrada pelos rins, que podem ficar sobrecarregados, pois é muito tóxica, podendo levar a uma insuficiência renal aguda e a óbito o indivíduo.

Outros distúrbios que podem ocorrer :

- Desequilíbrio eletrolítico com níveis alterados de potássio e cálcio, arritmia e até mesmo parada cardíaca.
- Inflamações hepáticas que prejudicam ainda mais a filtração de toxinas no corpo.
- A Coagulação intravascular disseminada que tem como causa a hiperatividade do fator de coagulação, fazendo com que pequenos coágulos se formem pelo corpo, obstruindo vasos e parando o fornecimento de sangue a vários órgãos importantes.
- A síndrome compartimental que inicia com o edema no interior dos músculos lesionados, devido à pressão nas faixas em torno do músculo sufoca o fornecimento de sangue, podendo até destruir permanentemente o tecido muscular.

Nos EUA são relatados anualmente cerca de 26 mil casos de rabdomiólise.

SINAIS E SINTOMAS:

- Fraqueza e dor muscular.
- Urina escura.
- Diminuição na produção de urina.
- Inchaço das mãos e pés.
- Falta de ar.
- Letargia.
- Náuseas.
- Tontura.

O diagnóstico é realizado através do histórico e exame físico, quando o médico analisa os músculos maiores do seu corpo, especialmente as partes doloridas, para ver se ainda há sensibilidade ou se o tecido muscular morreu.

Exames de sangue devem ser solicitados como: creatinoquinase (Ck), mioglobina, cálcio, potássio e creatinina.

SAIBA MAIS:

- A rabdomiólise sempre é iniciada por uma lesão muscular.
- Essa lesão pode ser causada por: meios físicos ou químicos; doenças genéticas ou hereditárias, problemas endócrinos e metabólicos.
- Causa importante da rabdomiólise é o alto consumo de estatinas, uso de outros fármacos e níveis elevados de álcool.
- Evite o uso de anti-inflamatórios.
- No treino aprenda a ingerir grandes quantidades de líquidos se você vai competir em clima quente e úmido, a adaptação ao calor é importante para evitar a perda excessiva de sódio através do suor.
- É muito importante a adaptação do treinamento ao percurso da prova.
- Verifique seu peso antes e após o treino ou competição, a diferença é a quantidade de líquido perdido que deverá

ser reposto.

- O atleta deve aprender a tolerar o desconforto de carregar maiores quantidades de água em seu estômago, sem perder o ritmo de sua passada, pois só assim conseguirá ingerir grandes quantidades de líquidos, e dessa forma minimizar os efeitos da desidratação e conseqüentemente a diminuição do rendimento.
- Beba água e soluções contendo carboidratos e sódio em concentração e frequência adequadas.
- Sinais e sintomas que o seu corpo apresenta como: calafrios, arrepios, tonturas, dor muscular exagerada, náuseas, perda da coordenação, entre outros, indicam que algo está errado.
- Pare para descansar um pouco e aproveite para comer e se hidratar corretamente.
- Saiba o momento de abandonar a prova, se for o caso, além do desempenho, o objetivo principal deve ser a diversão.
- Evite várias competições durante o ano, maratonistas profissionais conseguem ótimo desempenho em no máximo duas provas/ano devido a fatores fisiológicos.
- A recuperação da maratona é demorada.

Procure um médico do esporte ou nutrólogo sempre que for realizar atividades físicas intensas.