

Artísticos, realistas, metafóricos, decorativos, románticos, conmemorativos... ¡imposibles! Muchos deportistas han convertido sus musculosos cuerpos en una especie de lienzos animados. Tatuados hasta las cejas, probablemente, pocos –o ninguno– se han planteado o informado sobre si esas pequeñas –o inmensas– obras de arte que lucen sobre su piel afectan de alguna manera a su rendimiento deportivo o a su salud, en general.

Puede que ellos, no. Pero Maurio Luetkemeier, un profesor de Fisiología y Ciencias de la Salud de la Universidad de Alma (Estados Unidos), sí lo ha hecho. Acompañado por Joe Hanisko y Kyle Ahodos, dos de sus alumnos más aventajados, Luetkemeier realizó un estudio, que publicó el *US National Library of Medicine National Institutes of Health* en julio de 2017, en el que se pone de manifiesto la influencia de los

tatuajes sobre la sudoración, mecanismo por el cual se regula la temperatura corporal y una de las consecuencias directas de la práctica deportiva. Julio de la Morena Garzón, médico especialista en Medicina de la Educación Física de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja (Madrid) comparte la tesis de Luetkemeier: «Parece lógico pensar que los tatuajes de gran tamaño podrían alterar la capacidad de refrigerar el organismo». Y enumera los motivos que lo explicarían: «Para crear un tatuaje, se introducen en la piel depósitos de tinta que quedan alojados a una profundidad similar a la de las glándulas sudoríparas –de tres a

¿INFLUYE TATUARSE EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA?

Un estudio reciente ha demostrado que la zona tatuada presenta una menor sudoración y un aumento de la excreción de sodio

POR GEMA GARCÍA MARCOS
ILUSTRACIÓN: LUIS SÁNCHEZ PAREJO

EN FORMA



cinco milímetros-. Los microtraumatismos producidos con la aplicación reiterada de punciones podrían afectar a estas glándulas. Por último, la presencia de aluminio, que es un metal habitual en la composición de las tintas reduce la producción de sudor». ¿Por qué es tan importante sudar? «Porque ayuda a la termorregulación corporal. Gracias a este

mecanismo podemos realizar cualquier actividad independientemente de la temperatura. Además, el sudor elimina sustancias nocivas para la salud, ya que las glándulas sudoríparas forman parte del aparato excretor». En cuanto a la mayor pérdida de sodio, otro de los posibles efectos de tatuarse, el doctor De la Morena aclara que «las personas que realizan ejercicios físicos prolongados, especialmente en climas cálidos, sufren grandes pérdidas de este electrolito y corren el riesgo de agotar sus reservas en sangre, manifestándose un cuadro sintomático caracterizado por calambres musculares y el llamado golpe de calor, expresado en una debilidad extrema, cefalalgia, mareo, náuseas, etc.»

PÉRDIDA DE ELECTROLITOS

Este especialista de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Sanitas La Moraleja explica que, si el ejercicio físico dura menos de una hora, «las pérdidas de sodio se pueden reemplazar fácilmente a través de una comida posejercicio a base de cereales integrales, verduras, quesos frescos, legumbres, frutos secos... Para las sesiones que duran más de una hora, se pueden usar bebidas energéticas con una concentración de sodio cercana a los 500 mg/l.»

¿Cuál sería la superficie máxima que puede ser tatuada sin poner en riesgo la salud? «Es un hecho bien conocido que la tinta puede migrar de la piel a los ganglios linfáticos y posiblemente también a otros órganos pero no se sabe cómo puede afectar este aspecto a nuestro sistema inmunológico y, por tanto, a nuestro estado. Es de sentido común pensar que cuanto mayor sea la cantidad de tinta en nuestro organismo, mayor será el riesgo de tener alguna complicación

sistémica», asegura Ignacio Sánchez-Carpintero, dermatólogo de Clínica Dermatológica Internacional.

A corto plazo, los cambios que puede experimentar el organismo todavía no se conocen a fondo. «El efecto secundario más habitual es la infección cutánea local, habitualmente por bacterias como el estafilococo. También hay casos descritos de transmisión de enfermedades infecto-contagiosas como el VIH y la hepatitis B y C, relacionados con las medidas de asepsia empleadas durante su realización.»

