

[Volver a la versión gráfica](#)**EROSKI CONSUMER**

Natación en piscinas y asma infantil

Ningún estudio ha confirmado de forma fehaciente una asociación directa entre el hecho de nadar en piscinas durante la infancia y el desarrollo de asma



Me gusta

A 42 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

Hasta ahora, algunos estudios habían sostenido que nadar en piscinas podía constituir un riesgo para el desarrollo de asma infantil. Sin embargo, un nuevo trabajo, el más amplio realizado hasta el momento, ha concluido que, lejos de aumentar el riesgo de asma en niños, este deporte podría mejorar la función pulmonar e, incluso, proteger frente al desarrollo de esta enfermedad respiratoria. Los expertos advierten de que se deberán realizar más estudios para confirmar estos resultados, pero destacan que, por el momento, no hay motivo para desaconsejar esta práctica deportiva.

Por CLARA BASSI

5 de diciembre de 2010

La [natación](#) es una de las actividades lúdicas y deportivas más recomendables para mantener una buena forma física y la salud. Los resultados del estudio más reciente sobre este asunto no han detectado una asociación directa entre el hecho de nadar en piscinas durante la infancia y el desarrollo de asma. La conclusión se ha valorado porque este análisis es el más amplio realizado hasta ahora, con una muestra de 5.738 niños británicos, a quienes se siguió desde su nacimiento hasta los 10 años.

El Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) de Barcelona y la Universidad de Bristol, en Gran Bretaña, se han encargado de llevar a cabo este trabajo, publicado en 'American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine'. Hasta la fecha, es el estudio más importante sobre natación y asma en niños y sus conclusiones evidencian que la asistencia a [piscinas](#) no aumenta el riesgo de padecer asma infantil. Afirma que los pequeños que practican natación tienen el mismo riesgo de desarrollarlo que quienes no lo hacen. Es más, defiende que nadar podría mejorar la función pulmonar y disminuir el riesgo de que los niños sufran asma.



- Imagen: Rubén García / Eroski Consumer -

Frecuencia y edad

Entre los casi 6.000 participantes en el estudio, cerca del 50% nadaban en piscinas, al menos, una vez a la semana entre los 4 y los 7 años, mientras que el 20% no lo hacía nunca o casi nunca. Al comparar los síntomas de quienes habían practicado natación con los de quienes no lo habían hecho, el estudio desveló que los casos de asma no eran más frecuentes entre los niños que acudían más a menudo a la piscina.

Para comprobar si el estudio era consistente, se analizaron varios grupos de edades y no se obtuvieron diferencias entre los niños de 7 a 10 años. Se constató que entre el grupo de 7 años, 1 de cada 5 había padecido [asma](#) alguna vez. En cambio, quienes nadaban con más frecuencia durante la infancia no tenían más riesgo de sufrir esta enfermedad de los 7 a los 10 años, frente a quienes

habían nadado poco o nada. Los pequeños que habían practicado natación tampoco registraban síntomas respiratorios ni alérgicos, como sibilancias, fiebre del heno, [atopia](#) o eczema.

A pesar de que estos buenos resultados apuntalan la teoría de que la natación no es nociva para la [salud respiratoria](#), deberán comprobarse con la realización de más estudios del mismo tipo en otros países. En España ya hay iniciativas similares, aunque el seguimiento aún es menor y, por lo tanto, hay que esperar a tener los resultados, informa Cristina Villanueva, investigadora del CREAL y una de las autoras del estudio citado.

Otro estudio reciente detectó ciertos efectos nocivos para la salud respiratoria derivados de los subproductos de la cloración o DBP

Controversia entre científicos

La relación entre natación y asma es un tema cuestionado, en el que los científicos no se ponen de acuerdo. "La controversia es importante y persiste", afirma Villanueva. La actividad física es beneficiosa, aunque asegura que, por ahora, no se ha llegado a un acuerdo ni se tiene información sólida para recomendar nadar. Si bien estudios anteriores habían sido muy "derrotistas" con el hecho de nadar en la piscina y señalaban que "era fuente de mala salud", afirma, ahora se ha puesto en duda y se asegura que es bueno. Por ello, se considera que "éste es un asunto abierto" y que todavía "no se ha concluido un resultado ni en un sentido ni en otro".

Durante los últimos años, entre los trabajos desfavorables a la natación en piscinas han destacado algunos belgas, según los cuales mantener esta práctica durante la infancia podía ser un factor de riesgo para desarrollar asma y otras enfermedades alérgicas. Los culpables eran los compuestos derivados de los productos químicos que se utilizan para desinfectar el agua de las piscinas, es decir, [subproductos de la cloración](#) considerados irritantes.

En Cataluña, hace apenas dos meses, el mismo CREAL realizó otro estudio donde se detectaron ciertos [efectos nocivos para la salud respiratoria](#) de los subproductos de la cloración o DBP, bien por contacto dérmico con estos compuestos químicos o bien por vía inhalada. Sin embargo, el impacto se midió a muy corto plazo: 40 minutos después de que los participantes en el estudio hubieran nadado, por lo que sus resultados son complementarios a los de la última investigación con niños británicos.

Por el contrario, ni este último estudio del CREAL y la Universidad de Bristol ni otros de Alemania, Italia y Cataluña han hallado ninguna relación entre la asistencia a piscinas y un riesgo más elevado de asma entre la población infantil. Puesto que las dudas respecto a las bondades o perjuicios de las piscinas para la salud respiratoria están ahí, los expertos afirman que continuarán con el estudio para concluir si los subproductos de la cloración elevan el riesgo de padecer otras enfermedades menos frecuentes o si podrían afectar a la salud de las personas que pasan muchas horas cada día en las piscinas, como sus trabajadores.

Mientras tanto, debe imperar el principio de precaución y recomiendan controlar y reducir los niveles de los compuestos químicos derivados de la desinfección del agua de las piscinas. El objetivo de esta medida es garantizar que estén por debajo de unos límites seguros para la salud y, de este modo, conseguir que se mantengan los beneficios de la natación.

LA NATACIÓN, UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

La necesidad de realizar otros estudios para concluir si la natación en piscinas es beneficiosa o perjudicial para la salud respiratoria radica en que se deben comprobar que no haya sesgos (factores que pueden influir en los resultados), según la investigadora Cristina Villanueva. En el último estudio realizado por el CREAL y la Universidad de Bristol, cabría la posibilidad de que los niños incluidos no tuvieran asma ni se detectara un riesgo aumentado de desarrollarlo por el hecho de nadar porque, precisamente, quienes acuden a la piscina con regularidad son quienes gozan de más salud y practican la natación como parte de un [estilo de vida saludable](#).

"Debemos descartar que nuestro resultado sea porque vayan a nadar los niños más sanos y que quienes tienen síntomas de una salud más delicada no realicen ni éste ni otro tipo de deporte. Por esta razón, debemos replicar el estudio, para confirmar el resultado y descartar

la posibilidad de que se deba en parte a un efecto no real, sino a un 'artefacto' de ese tipo", destaca Villanueva.

La natación forma parte de un estilo de vida saludable, no sólo para el bienestar en general, sino también para la salud respiratoria. Todavía es necesaria una explicación biológica para saber qué ocurre y "poder responder a muchas preguntas", añade.

Me gusta

A 42 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

[Accesibilidad](#) [Mapa Web](#) [Autores de las imágenes Creative Commons de esta página](#)
