



Exámenes de laboratorio básicos para deportistas de alto rendimiento:



Practicar un deporte de alto rendimiento, como correr o ciclismo, tiene muchos beneficios para nuestra salud.

Estimula nuestro sistema cardiovascular y respiratorio, reduce el estrés ocasionado por el día a día, mejora la concentración y crea una disciplina que nos ayuda en todas las esferas de nuestra vida.



Sin embargo, para poder practicar un deporte de este nivel de exigencia, es importante saber si nuestro organismo es apto y está listo para poder realizarlo, ya que si no lo está, puede tener el efecto contrario a los beneficios mencionados.

De acuerdo al Journal of Clinical Medicine, es muy importante realizarse un examen de perfil de lípidos para el diagnóstico temprano de dislipidemias.

De esta forma, se podrá evitar el desarrollo de enfermedades cardíacas o aterosclerosis, sobre todo en personas que están empezando a hacer deporte o ya son deportistas de alto rendimiento.



El examen de perfil de lípidos mide las concentraciones de distintos tipos de grasas en la sangre, y determina si hay alguna alteración en los niveles de éstas.

Medir tu nivel de lípidos, en el caso del deporte de alto rendimiento, es muy importante ya que esta prueba permite determinar si existe el riesgo de una persona a desarrollar enfermedades cardíacas o aterosclerosis.

En esta prueba se miden:

Colesterol total

sustancia cerosa que se usa en la fabricación de hormonas, como el estrógeno y la testosterona

Lipoproteína de alta densidad, o colesterol HDL

sustancia cerosa que se usa en la fabricación de hormonas, como el estrógeno y la testosterona

Lipoproteína de baja densidad, o colesterol LDL

el exceso de estas proteínas se acumula en el torrente sanguíneo y puede obstruir vasos sanguíneos, incrementando el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Triglicéridos

estos funcionan como almacén de energía en el cuerpo. Su exceso puede obstruir vasos sanguíneos, provocando problemas cardíacos y de circulación.

Para realizarte esta prueba, solo necesitas acercarte a tu laboratorio médico de confianza y pedir que se te realice un examen de perfil de lípidos.

Libera Tu Salud creó una guía de recomendaciones de lugares donde puedes hacer estudios clínicos y laboratorios de confianza. No dejes de buscarla en la sección <<Recomendaciones>>



Recuerda que al recibir tus resultados es muy importante acercarte a tu profesional de salud de confianza para su interpretación y diagnóstico.



Si te gustaría leer más sobre el colesterol y los lípidos, te invitamos a buscar nuestro artículo “Programa para reducir el colesterol” en la sección <<Dietas y Programas>>



Recuerda que al recibir tus resultados es muy importante acercarte a tu profesional de salud de confianza para su interpretación y diagnóstico.



Referencias

Perfil Específico Para deportistas. Laboratorio Análisis Clínicos Sevilla. (2023, abril 24). Recuperado de: <https://labosev.com/pruebas/perfil-especifico-para-deportistas/>

BLOOD TEST: LIPID PANEL. Children's Minnesota. (2021, enero 29). Recuperado de: <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/parents/article/11821/blood-test-lipid-panel/>

Di Gioia, G.; Buzzelli, L.; Maestrini, V.; Nenna, A.; Monosilio, S.; Squeo, M.R.; Lemme, E.; Pelliccia, A. Lipid Profile in Olympic Athletes: Proposal for a “Lipid Athlete Score” as a Clinical Tool to Identify High-Risk Athletes. J. Clin. Med. (2024), 12, 7449. Recuperado de: <https://doi.org/10.3390/jem12237449>