

## Un masaje en lugar de un antiinflamatorio

- La manipulación del músculo dañado disminuye la inflamación y el dolor

*Cristina de Martos* | Madrid

Actualizado **jueves 02/02/2012 08:58 horas**

---

Los deportistas lo saben, igual que sus entrenadores y fisioterapeutas, pero hasta ahora no existían pruebas fisiológicas y bioquímicas de los efectos reparadores de los masajes. Ahora, sí. Un trabajo publicado en *'Science Translational Medicine'* demuestra que 10 minutos de masaje desencadenan una serie de reacciones que reduce la inflamación y el dolor muscular después de realizar un ejercicio intenso.

Cualquier equipo o deportista que se precie tiene un fisioterapeuta 'de cabecera' que además de tratar las lesiones 'mima' los músculos con masajes que, según diversas hipótesis, "moderan la inflamación, mejoran el riego sanguíneo y reducen la rigidez de los tejidos, disminuyendo así la sensación de dolor", explica el estudio. Pero lo cierto es que "los efectos biológicos de los masajes sobre el músculo esquelético **siguen siendo inciertos**".

Los autores de esta investigación seleccionaron a 11 varones jóvenes y activos que realizaron un ejercicio intenso que les provocó cierto daño muscular. Después de eso, sólo uno de sus dos cuádriceps recibió un masaje terapéutico durante 10 minutos. Una vez finalizado el tratamiento, los autores realizaron dos biopsias en ambas piernas, una a los 10 minutos y otra a las dos horas y media.

### Una alternativa a la pastilla

Los análisis de las muestras indicaron que en el músculo masajeadado se habían producido ciertos cambios. "El masaje mermó la expresión de citokinas inflamatorias en las células musculares y promovió la biogénesis de mitocondrias, que son las unidades celulares productoras de energía", explica Simon Melov, responsable de los exámenes genéticos de las biopsias y experto del Instituto de Investigación Buck (EEUU).

Los resultados obtenidos por Melov y sus colegas de la Universidad McMaster (Canadá) indican "que el músculo dañado por el ejercicio es sensible a una sesión de 10 minutos de masaje" y que **los efectos de este tratamiento "son similares" a los de los fármacos** que se utilizan habitualmente para combatir el dolor y la inflamación muscular.

"Nuestros datos sugieren que los efectos positivos percibidos de los masajes son el resultado de una producción atenuada de citokinas inflamatorias, cosa que reduciría el dolor a través del mismo mecanismo que los medicamentos antiinflamatorios convencionales, como los AINEs", concluyen los autores.

La constatación científica de los beneficios de los masajes es importante porque **los dolores musculares son muy comunes y los tratamientos farmacológicos no siempre son ideales**. Esta terapia alternativa "podría ser útil para un amplio espectro de individuos incluyendo los mayores, aquellos que sufren lesiones musculoesqueléticas y los pacientes con enfermedades inflamatoria crónica", apunta Mark Tarpolsky, autor principal del estudio.

---