

# Ignoremos la evidencia: de por sí, es fútbol

**Luis Fernando Aragón**  
CATEDRÁTICO, UCR

“Así es el fútbol”. Cada vez que sucede algo inaudito, o terrible, o fantástico, cuando los entendidos se quedan sin palabras, recurren a este trillado eslogan, reconociendo su impotencia ante ese ente abstracto, indomable, casi sagrado, que llamamos fútbol.

Y, ciertamente, parte de la belleza de este deporte está en su carácter misterioso, pero algunos de sus elementos, como la fisiología de sus jugadores, sí deberían ser medibles y explicables, partiendo del supuesto de que la verdad existe y que los seres humanos la podemos conocer a través del método científico.

Con ayuda de la fisiología del ejercicio intentamos contestar las preguntas que se han debatido durante semanas en los medios: ¿sacan ventaja los locales cuando se juega en un estadio caliente, o se perjudican ambos equipos?

Si tuvieran ventaja los locales, ¿se trata de una ventaja inofensiva, o se pone en peligro la salud misma de los jugadores? ¿Se puede seguir jugando con la salud de los futbolistas, o se debe reglamentar este asunto? ¿Estoy preguntando porque no sé, o estoy haciendo preguntas retóricas?

**Efectos sobre la salud.** La evidencia es clara, y está documentada científicamente. Un grupo de profesionales del LACIMOV (Laboratorio de Ciencias del Movimiento, Escuela de Ed. Física y Deportes, UCR), se dio a la tarea de medir qué sucedía cuando dos equipos de primera división, uno local y supuestamente bien aclimatado al calor, y otro vi-



## ¿Sacan ventaja los locales si se juega en un estadio caliente, o se perjudican los dos?

sitante y no tan aclimatado, jugaban un partido en Guanacaste, a 34.9°C de temperatura ambiental (WBGT=31.9°C). Los resultados, publicados en el *European Journal of Sport Science* (2009), ameritan un brevísimo repaso.

Varios jugadores llegan deshidratados al partido. Esto se puede valorar objetivamente con un refractómetro para medir la gravedad específica de la orina. SIETE de los 22 jugadores titulares llegaron al estadio ya deshidratados. Esto es “entrar quedando”, es comenzar mal, propensos a mayor desgaste y menor rendimiento.

Los porteros se deshidratan considerablemente. Aunque podríamos pensar que los porteros no están sujetos a tanto desgaste, se pudo documentar que sudaron

más de un litro por hora, acabando el juego deshidratados más de 2.7% de su masa corporal, lo cual perjudica el rendimiento físico y mental, especialmente en el calor.

El calor afecta a los jugadores visitantes y locales por igual. Por lo menos cuatro jugadores tenían temperatura rectal superior a los 39°C en el medio tiempo; al final del partido, al menos nueve jugadores (de ambos equipos) alcanzaron esa temperatura, lo cual afecta negativamente el rendimiento deportivo.

La sudoración puede ser demasiado elevada para la ingesta posible durante el partido, particularmente si no hay recesos para beber. Los jugadores estudiados perdieron en promedio casi 4.5 litros de sudor, pero sólo lograron beber 1.9 litros de líquido.

A la luz de estos datos es claro que NO, no debería jugarse en Puntarenas (o Nicoya o Liberia o Guápiles) a las 11 a. m. Y es claro que sí deberían permitirse interrupciones del juego para hidratarse cuando hace mucho calor. Existen lími-

tes fisiológicos que se deben respetar.

**¿Olvido?** Los resultados se presentaron en el congreso de la FIFA en San José, en agosto de 2009, ante médicos y dirigentes del fútbol tico. Pero al ver las discusiones recientes, me pregunto: ¿es que ya olvidaron la información? ¿Será que estaban distraídos durante la conferencia? ¿O prefieren ignorar la evidencia al emitir su veredicto?

Los periodistas, mientras tanto, también se las arreglan para ignorar la evidencia: les piden su opinión a los jugadores, a las esposas de los jugadores, y hasta al vendedor de copos del estadio (que aunque merece respeto, probablemente está un poco sesgado en su posición...).

¿Se trata de una ignorancia sincera: sea por incapacidad, impericia, o pereza, o de una ignorancia escogida?

¿Estoy haciendo otra vez preguntas retóricas? ■