

CRÍTICA DE LIBROS

Prescripción de ejercicio físico para la salud

José Ricardo Serra Grima et al, editores

Barcelona: Paidotribo, 1996.

Este libro de Serra Grima et al, la mayoría del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau y de la Residencia Blume, los dos centros en los que desarrolla su actividad el coordinador del volumen desde hace bastantes años, constituye una muy estimable aportación a la bibliografía especializada en lengua castellana en relación al ejercicio físico.

La prescripción de ejercicio, entendiéndola como la recomendación individualizada de un régimen de actividad física, constituye un acto que debe realizar el médico con bastante frecuencia y que, sin embargo, en muchas ocasiones se practica sin la documentación adecuada. A mejorar esta situación debe contribuir el libro de Serra Grima et al.

Conviene resaltar el capítulo 1 de Tomás Abadal

que, aunque parco en el texto, se halla adecuadamente completado con las tablas que lo ilustran. Los capítulos siguientes (del II al V) son los más interesantes para el cardiólogo al tratar del entrenamiento y del ejercicio no competitivo con adecuados programas de entrenamiento según las distintas edades, el repaso de los distintos deportes y, por último, unas tablas muy completas con el gasto energético de diferentes actividades.

Por el contrario, los capítulos referentes al ejercicio en cardiopatías, sobre todo la coronaria, por existir más bibliografía al respecto, tienen menos interés. El resto del texto, que se aparta de la especialidad, completa el volumen, siendo el más interesante el capítulo referente al ejercicio en los trastornos metabólicos.

En definitiva, se trata de un texto que puede ser muy útil para el cardiólogo clínico, sobre todo en los aspectos señalados. Para el especialista, médico general o sanitario interesado en el ejercicio físico debería constituir también una obra de lectura preferente.

José Antonio de Velasco

Presidente de la Sección Cardiología Preventiva
y Rehabilitación de la SEC.