

La victòria de Kilian Jornet amb covid al Mont Blanc fascina els metges, que desaconsellen imitar-lo

## “És d'un altre planeta”



Kilian Jornet, amb la mascareta posada, conversa amb el segon classificat, Mathieu Blanchard, a la meta de Chamonix dissabte

ANTONI LÓPEZ TOVAR  
Barcelona

**P**oc després de travessar la línia de meta, Kilian Jornet es va posar una mascareta i va esperar l'arribada del segon classificat, Mathieu Blanchard. L'extraterrestre s'acabava d'adjudicar dissabte el seu quart ultratrail del Mont Blanc amb un temps de 19h49m30, un registre històric, ja que ningú no havia aconseguit baixar de les 20 hores. Havia dubtat a participar en la prova de 171 km i 10.000 m de desnivell positiu perquè una setmana abans de la sortida havia donat positiu en covid, però amb prou feines presentava símptomes i va decidir córrer. Va vèncer el cronòmetre, la muntanya i la infecció en una ostentació de fortalesa que fascina els metges. Fins a quin punt va afectar el coronavi-

rus el seu rendiment físic? Són recomanables els esforços extraordinaris durant el període d'infecció?

“En aquest cas es dona un conjunt de circumstàncies que és difícil que apareguin en una persona normal. Parlem d'un atleta d'altíssim nivell, amb un entrenament òptim i unes condicions físiques úniques”, indica Pere Do-

mingo, coordinador covid de l'hospital de Sant Pau. “El principal factor és que es tracta d'un individu molt ben preparat, i la preparació física també ajuda que la malaltia sigui lleu. Dubto que si hagués estat gaire simptomàtica hagués pogut fer aquests esforços. Si tens afectació pulmonar, pràcticament no pots ni respirar”, remata.

La gesta de Jornet és “admirable encara que no tingués una càrrega viral important”, afirma Judith Sánchez Raya, cap del servei de Medicina Física i Rehabilitació de Vall d'Hebron. A parer seu, les “condicions físiques bestials” de l'atleta català, el seu entrenament i el fet que no hagués d'interrompre'l pel coronavirus expliquen el seu èxit. “Si has de

parar la preparació costa de recuperar la funcionalitat prèvia”, afirma. “Sense símptomes i partint d'un nivell superalt, si ha perdut una mica no se li ha notat”, afegeix.

El dia anterior a la sortida, Jornet no estava segur de competir. I a mitja prova va pensar a abandonar. “Allà tot va explotar. No estava gaire bé. Tot el cos no estava bé. Sobretot a les baixades, si anava de pressa, em feia molt mal. Sí, vaig pensar a rendir-me”, ha reconegut. La fortalesa mental va ser el pal·liatiu del dolor físic.

### Deu dies sense esport i recobrar l'activitat gradualment en una setmana és la pauta per a nens i adolescents

Amb prou feines existeix literatura científica sobre l'afectació de la covid en esportistes d'alt rendiment. En especialitats com el futbol o el ciclisme la participació de positius està vetada, a fi de preservar la salut dels participants i evitar la transmissió. Un veto que no hi havia a l'ultra del Mont-Blanc, en què els corredors ni tan sols havien de sotmetre's a un test previ. Rosa M. Bosch, enviada de *La Vanguardia* a la prova, està convençuda que, en un grup de gairebé 2.800 atletes, més d'un va començar amb la malaltia.

Per als esportistes en general no és recomanable mantenir el nivell durant la infecció. “L'aconsellable és que si un es troba malament eviti els esforços. Si tens una guerra declarada contra el virus cal economitza els esforços i dirigir totes les defenses a la curació”, explica el doctor Domingo. Judith Sánchez precisa que la pauta recomanada per a esportistes nens i adolescents consisteix a recuperar l'activitat física no abans de deu dies després del positiu, amb sessions de 15 minuts o menys els dos primers dies, sense superar el 70% de la freqüència cardíaca màxima. El nivell incrementarà gradualment fins al dia 7, quan es pugui recobrar l'activitat plena. Però Jornet, afirma, “és d'un altre planeta”.

## El descens de la setena onada deixa les ucis en mínims

■ El descens de la setena onada a Espanya persisteix, però s'alenteix respecte a l'avaluació anterior de Sanitat, i ha deixat les unitats de cures intensives en el nivell més baix de tota la pandèmia, amb 229 ingressats (16 a Catalunya), quan en els moments més baixos de les onades anteriors es va registrar

una mitjana d'uns 400 pacients. Els hospitals acullen 3.421 malalts de covid (546 a Catalunya), 89 menys que divendres. La incidència en més grans de 59 anys, amb un lleu descens, se situa en 153 casos per cada cent mil habitants. L'última setmana s'han registrat gairebé cent morts al país. L'Organització

Mundial de la Salut (OMS) espera un augment dels casos a la tardor i l'hivern. Tot i que descarta un impacte sever per l'alt percentatge de població vacunada, destaca que el virus continua circulant “àmpliament” i que la setmana passada va fer 3.000 morts a la regió europea, un terç del total mundial.