



Ferides maratonianes

Bioquímica, bombera i vencedora de cinc proves d'ultrafons internacionals, Emma Roca dirigeix una investigació sobre les conseqüències de l'esforç físic intens i prolongat

A. G.
 DATA

Emma Roca, de 42 anys, veïna de Bellver de Cerdanya i bombera de la Generalitat de professió, ha donat una nova dimensió al potencial fisiològic amb què va néixer. La seva resistència física i la seva força mental quan es proposa una prova de dificultat extraordinària l'han convertit en un dels rars exemples de superació que són citats en ambients científics. Ha arribat en primer lloc en cinc maratons o en proves d'ultrafons d'alta muntanya, disputades a Sud-àfrica, Colorado (EUA), Alemanya i Barcelona, proves celebrades entre els anys 2011 i el 2015 d'unes longituds que van oscil·lar entre els 42 i els 290 quilòmetres. A la Western States de Califòrnia va recórrer 160 quilòmetres en 20 hores. Ha sigut campiona del món en esquí de muntanya i campiona d'Europa de maratons d'alts cims. Des que era petita, en definitiva, no ha deixat mai de córrer.

També és llicenciada en Bioquímica per la UAB, posició des de la qual actua com a investigadora principal en el projecte Summit (Salut a les Ultramaratons i els seus límits), amb què pretén proporcionar al món dades científiques sobre els canvis i les malalties que experimenta el cos humà quan se sotmet de forma continuada a fer esport d'alta intensitat. S'hi engloba l'estudi sobre la implicació genètica en la resistència dels esportistes que realitza l'Hospital de Sant Pau.

Durant el temps en què no està treballant o atenent els seus tres



GAEL PIGUILLEM

▶▶ En ple esforç ▶ Roca, durant una prova d'ultrafons.

«El sedentarisme fa emmalaltir, però s'ha de saber on està el límit de l'exercici», adverteix

fills –un de 9 anys i dos bessons de 7–, l'Emma corre per la muntanya, pedaleja o practica natació. «**Quinze hores setmanals**», concreta, o 25 si està preparant alguna ultramarató, l'especialitat que li ha donat renom. Hi ha qui la denomina la Kilian Jornet femenina, encara que Kilian va córrer amb ella quan ell era petit i ella ja era una experimentada corredora.

El projecte Summit es podria denominar projecte Emma, ja que, encara que en els seus tres anys de recorregut ha aconseguit la participació, i el finançament puntual, d'alguns hospitals barcelonins –el Sant Pau assumirà les cares determinacions genèti-

ques– hi ha ramificacions en estudi que van a càrrec directament d'ella, o per als quals busca finançament. Per exemple, les proves bioquímiques per captar els canvis que experimenta la sang dels esportistes en el moment de màxim esforç. «**Guardo moltes coses congelades, per quan hi hagi diners** –explica Roca–. **Tinc un munt de mostres de sang en congelació, que analitzaré quan ho pugui pagar**».

Un focus de llum

El seu objectiu amb aquesta iniciativa, que compta amb l'admiració de nombrosos científics, és posar un focus de llum sobre els canvis físics que experimenta l'organisme amb un exercici exigent. «**El cos pateix moltíssim quan es fa un esport d'alta competició, però aquest desgast se subestima, no existeix una base de dades sobre els canvis que es produeixen** –assegura Roca–. **Pateix el cor, els ronyons, el fetge... els corredors haurien de vigilar la seva salut entre marató i marató, encara que siguin carreres de ciutat**».

Cita corredors de muntanya de 30 o 40 anys que ja pateixen osteoporosi, artrosi o trencaments greus. «**Conec persones de 45 anys que pateixen desgast de maluc o lesions cardíaques greus que són conseqüència de l'esforç intens i prolongat a què van sotmetre el seu cor, i a la falta d'advertències mèdiques sobre aquest risc**», alerta. «**El sedentarisme fa emmalaltir** –conclou–, però **s'ha de saber on està el límit i el risc de l'exercici**». ≡