



Auge del deporte «anticrisis»

Vivir para correr

Sea la hora que sea, en el parque, por las aceras... Es inevitable toparse con alguien que se ha lanzado a la práctica del «running». Fácil, barato y saludable para cuerpo y mente. Con todo, hay que ser precavido: los expertos alertan de que el «boom» ha desencadenado una fiebre desmesurada para la que no todo el mundo está preparado **SOCIEDAD / 60-61**

J. V. Echagüe/L. Benito

La práctica del «running» se dispara en España

Preparados, listos... ¡ya! España echa a correr. Y no nos referimos a los diputados a la salida del Congreso en la víspera del puente. El «running» —o como se conoce ahora al «salir a correr» de toda la vida— está de moda. Hoy se celebra el maratón de Nueva York, en el que sus más de 42 kilómetros y sus 425 euros de cuota de inscripción no serán un impedimento para que muchos españoles se lancen a cruzar la gran manzana. Pero no hay que irse tan lejos para comprobar cómo la fiebre por «trotar» se ha disparado en nuestro país. La tradicional y navideña San Silvestre Vallecana ha aumentado su participación en un 128% en menos de diez años —de 17.500 participantes en 2005 a 40.000 previstos este año—. En Barcelona, la «Cursa de El Corte Inglés» ha visto como el número de inscritos ha crecido un 80% en sólo cinco años —pasando de 40.000 corredores en 2007 a los 72.000 que participaron el pasado abril—. Las carreras populares se han multiplicado hasta el punto de que cada fin de semana coinciden varias en una sola localidad. Pero si alguien alberga todavía dudas, basta con echar un ojo a cualquier parque o polideportivo. O incluso en las aceras más céntricas.

¿Por qué corremos? No son pocos los que señalan que estamos ante el deporte «anticrisis» por excelencia. Podemos estar sanos y lucir una silueta decente sin pagar peaje en el gimnasio. «Es un deporte económico. Bastan unas zapatillas y listo. Ni siquiera necesitas monitor», dice Ángel David Rodríguez. O «El pájaro», tal como se conoce a este atleta madrileño, plusmarquista nacional de 100 metros lisos. Dicho de otra forma: no es necesario «disfrazarse» con las últimas novedades del mercado. Aunque las grandes marcas son conscientes del «gancho». Es más, como reconoce Rodríguez, son las propias multinacionales las que han creado la moda. Las zapatillas especialmente diseñadas para correr copan los mejores puestos en los escaparates. «Hace unos años eran las botas de baloncesto», recuerda. Y pocos utilizaban por estos lares el término «running» hasta que no ha salido destacado en las vallas publicitarias. En definitiva, por poco menos de 200 euros es posible agenciarse unas zapatillas, un pantalón y una camiseta de tejido sintético, y sacarles rendimiento y rentabilidad.

Pero parece evidente que ahorrar unos euros no es el fin, sino el medio. La finalidad es estar sano. Y existe evidencia científica que así lo

¿Por qué? ¿corremos?

Es algo más que un deporte «anticrisis» que sólo precisa de unas zapatillas. No sólo cuida del cuerpo, sino que mejora nuestro ánimo

demuestra. Especialmente ambicioso fue el estudio desarrollado por el Hospital Universitario de Bispebjerg, en Copenhague (Dinamarca). El centro estuvo siguiendo a 2.000 personas ni más ni menos que durante 40 años. ¿El resultado? Los hombres que solían correr entre una hora o 2,5 horas a la semana vivieron 6,2 años más que los no corredores, mientras que en el caso de las mujeres alcanzaban 5,6. Incluso puede hacernos más inteligentes: científicos de la Universidad de Illinois (EE UU) concluyeron en 2012 que un aumento del 5% en la resistencia cardiorespiratoria que realizamos al correr puede suponer a su vez un incremento en nuestra creatividad y capacidad para la toma de decisiones.

**LA AFICIÓN
SE DISPARA**
Varias carreras han visto cómo su participación ha crecido más de un 100%

Bueno para el corazón
«Correr, andar, montar en bicicleta... Es un trabajo estúpido de resistencia orgánica y que provoca que funcione mejor nuestro corazón. Al hacer ejercicio, logramos que el torrente sanguíneo se dirija a zonas como los cartílagos, donde le cuesta mucho más llegar», afirma Bernardino Lombao, entrenador deportivo encargado de la preparación física de José María Aznar mientras fue presidente del Gobierno. Y es que un corazón activo reduce el riesgo de padecer problemas cardíacos.

Correr es bueno para el cuerpo... y para la mente. Como explica el doctor José González, ex jefe de los servicios médicos del Atlético de Madrid, deportes como la carrera continua constituyen «una válvula de escape del estrés y el trabajo». Pero hay más. Suele hablarse de las dosis de endorfinas que generamos en nuestro

UN ESCAPE PARA LOS POLÍTICOS

Los políticos también corren. Y mucho. Y es que, como dice Bernardino Lombao, «los políticos, empresarios, ejecutivos... si no están en forma no rinden». Desde Aznar a Zapatero, pasando por Cameron o Sarkozy... No es poca la responsabilidad

40.000 corredores

participarán este año en la tradicional San Silvestre Vallecana

que tienen sobre los hombres. Y una de las fórmulas más efectivas para rebajar tensiones y estrés consiste en calzarse unas zapatillas y hacer «footing», «running» o como lo prefieran denominar. «Hay que estar en forma en el cuerpo, la mente y el espíritu. Uno no se intoxica sólo con una mala comida; también con pensamientos negativos», dice el preparador.

cerebro tras finalizar una actividad física y que nos producen una sensación de bienestar. Y es cierto. Pero no son los únicos neurotransmisores que entran en juego: nuestras neuronas segregan también serotonina y dopamina, sustancias químicas que son traspassadas a su vez a otras neuronas. ¿Las consecuencias? Una zona concreta de nuestro cerebro —el núcleo accumbens— recibe una sensación de bienestar y recompensa. «La dopamina es utilizada en los tratamientos para pacientes de párkinson, mientras que la serotonina se usa en fármacos antidepresivos», apunta el doctor Carlos Tejero, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Fiebre «descontrolada»

Ahora bien: mucho cuidado. «Puede ser peligroso. Hay una fiebre descontrolada por la carrera continuada que está dando lugar a una gran cantidad de lesiones en el aparato locomotor», asegura el doctor González. No en vano, a partir de los 40 años es necesario ser precavido. Más aún si se han estado dos décadas sin hacer deporte. «No todos pueden hacerlo. Sufren lesiones en las rodillas, los tobillos, la columna lumbar. En general padecen desequilibrios en el sistema osteomuscular. Cuando la gente se aficiona a correr la maratón o la media maratón y no vive del deporte supone un problema», añade. Parte de la culpa, asegura, la tienen «los preparadores y ex deportistas que, sin conocimiento ni preparación adecuadas, animan a correr a los principiantes». Además, «el 99% no calienta ni antes ni después de correr». Por eso, «cada organismo tiene que adaptarse a su condición».

Los cardiólogos no creen que exista un especial riesgo para el corazón. «El corredor que nota que se fatiga para porque no puede seguir», dice González. Sin embargo, algunos expertos creen que es necesario potenciar más el uso de desfibriladores en las competiciones, aunque sean carreras populares.

Por otro lado, el «running» no supone una panacea contra todos los males. «Correr debe ser entre el 10% y el 15% del ejercicio total. Hay que complementarlo con trabajo de fuerza y estiramientos, para que los ligamentos continúen siendo elásticos», opina Lombao.

¿Qué hacer entonces? Como dice Ángel David Rodríguez, lo ideal es «empezar con un circuito pequeño, que no supere el kilómetro». Es decir, el primer día dedicamos a sudar y a sufrir algunas agujetas. Ya a medida que nos vayamos «creciendo», pasado un mes, podemos dedicar media hora a una carrera continua. «Con un par de días a la semana es suficiente», añade. Y, sobre todo, ser conscientes de que lo más cerca que estaremos de Usain Bolt será delante de un televisor.

En primera persona

ARTURO CASADO
Campeón europeo de 1.500 metros lisos

«Correr es un
instinto natural»

Medalla de oro en el Campeonato de Europa de Atletismo en 2010, Casado ha notado el «boom» del «running».

«Siempre se ha visto en épocas de crisis», asegura. Parece asequible. ¿Unas zapatillas «decentes»? «Unos 80 euros», responde. Pero si hay algo por lo que considera indispensable salir a correr es por los beneficios a nivel psicológico. Y más cuando tanta gente lo está pasando mal. «En estos momentos es un estímulo. Pero correr también es un instinto natural», comenta. ¿Qué recomienda a aquellos que se quieran



apuntar a la «moda»? Obligatorio calentar antes de empezar —«movilidad activa de las articulaciones, pero muy suave»— y estirar al finalizar; «controlar los ritmos de progresión»; empezar con 10 minutos a un ritmo despacio e ir aumentándolo cada semana, y «escuchar nuestro propio cuerpo», como nuestra respiración, por lo que, si no es indispensable, prescindir de los «cascos». ¿Mejor solos o en grupo? Va por gustos. «Si quedas con alguien, te cuesta menos salir de casa; si vas solo, se te hace más monótono», responde.

Beneficios de salir a correr

SOLO

- Mejora la visión periférica
- Reduce las posibilidades de depresión y aumenta la confianza en la imagen corporal
- Disminuye el riesgo cardiaco, pues reduce la presión arterial y corrige el colesterol en sangre
- Reduce el sobrepeso
- Aumenta la capacidad aeróbica
- Facilita la digestión
- Aumenta la masa muscular
- Mejora el control postural
- Previene la diabetes y controla los niveles de azúcar en sangre a quienes la padecen
- Lucha contra la calcificación de los huesos
- Promueve el sistema inmunitario
- Previene problemas respiratorios y mejora el asma

EN GRUPO

- Libera más endorfinas y tolera mejor el dolor
- Mayor diversión
- Rinde más y mejora la autoestima
- Fomenta la responsabilidad del grupo
- Es un instrumento de socialización que abre puertas a nuevas relaciones
- Motiva a no abandonar ante el cansancio aumentando el compromiso

CÓMO ACTIVA EL CEREBRO

- En el cerebro se generan endorfinas, sustancias químicas que provocan sensación de bienestar
- Además, potencia el crecimiento de nuevas células en el cerebro, un proceso conocido como neurogénesis. Este fenómeno se observa sobre todo en las zonas relacionadas con la memoria y el aprendizaje
- Al correr el cerebro se oxigena mejor y nos permite tener una agilidad mental, permitiéndonos tener un mejor desempeño en las actividades que realizamos todos los días

Fuente: elaboración propia Infografía LA RAZÓN

El Análisis

¿Una disciplina perjudicial?

Juan Quiles

Cardiólogo del Hospital San Juan de Alicante

● Fuera de las consultas, se percibe que la práctica del «running» está en pleno auge, pero, ¿han notado que haya más pacientes que piden consejos clínicos para adentrarse en esta práctica?

—Sí. Nos encontramos con pacientes que entre sus hábitos diarios no estaba salir a

correr y que, en cambio, ahora quieren dar el salto y participar hasta en maratones; además, parece que es más habitual que en cuanto los clubes detectan alguna anomalía en revisiones que hacen a los niños, los remiten al cardiólogo. Por otra parte, los participantes de carreras de montaña de larga distancia también acuden a las consultas porque necesitan un certificado médico para poder asistir a las competiciones.

● Hay quienes pasan de tener una vida sedentaria a querer ser muy activos deportivamente. ¿Qué recomendaciones hay que seguir?

—Las guías europeas de cardiología recomiendan que el cardiólogo revise los antecedentes médicos del paciente así como su historial clínico, le realice una exploración y le haga un electrocardiograma. En caso de que se detecte una anomalía, se le hará una ecografía del corazón.

● Pero, ¿es esta disciplina una práctica beneficiosa para la salud o

puede ser perjudicial?

—Esta disciplina deportiva no tiene por qué ser peligrosa, sino todo lo contrario. El ejercicio permite controlar los factores de riesgo, mantener los niveles de colesterol o incluso para los diabéticos, la actividad física consigue disminuir el azúcar.

● ¿Es posible detectar algún síntoma de que nuestro corazón adolece por la práctica del «running»?

—En población mayor y si son pacientes sanos, no suelen atribuir ciertos síntomas con una dolencia que pueden estar padeciendo: la angina de pecho.