

Capítulo 1

A tu cuerpo le sienta bien correr

Desde la cabeza hasta los pies, el *running* es una fuente de salud para tu organismo. De los beneficios del *running* que vamos a mencionar a lo largo de todo este libro, todos y cada uno de ellos requieren una práctica regular y sensata. Grábate en la cabeza estas palabras: práctica regular y sensata. Como vas a ver a continuación, son muchas las patologías o trastornos sobre los que el *running* tiene unos efectos muy positivos, comprobados científicamente. Aunque seguro que tú ya lo sospechabas, te lo confirmamos: el *running* es un magnífico proveedor de salud.

Previene la hipertensión y ayuda a reducir las cifras de la tensión arterial

La hipertensión es una de las enfermedades conocidas como «silentes», es decir, que pueden no dar síntomas y estar ya afectando a tu organismo. Según la OMS, la hipertensión arterial afecta aproximadamente a mil millones de personas y se ha convertido en la enfermedad crónica más frecuente en el mundo. El sedentarismo es causa del 24 % de los casos de hipertensión. Casi la cuarta parte de hipertensos son sedentarios, por lo que, si se consigue introducir el *running* en la vida de estas personas, la probabilidad de que experimenten una mejora es ciertamente muy elevada. Una de las maneras más eficaces de tratar la hipertensión es con el

ejercicio aeróbico. Y uno de los mejores ejercicios aeróbicos es correr.

Esto es lo que se concluye de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Carolina del Sur. En dicho estudio se vio que la práctica de un ejercicio intenso, como puede serlo el *running*, se asociaba con un riesgo un 42 % menor de desarrollar hipertensión, y el ejercicio moderado con una probabilidad un 26 % menor. Los beneficios que se registraron en estos pacientes se debían a que, practicando ejercicio, se disminuían los niveles de una serie de hormonas, se mejoraba la función de los riñones (cuya alteración también es causa de hipertensión), y se registraba un aumento de las sustancias que ayudan a la vasodilatación, es decir, a que los vasos sanguíneos puedan transportar más cantidad de sangre a los tejidos y a los órganos de nuestro cuerpo. En consecuencia, correr puede ayudarte, además, a disminuir la dosis de los fármacos antihipertensivos, si tu médico lo considera adecuado.

A mis pacientes hipertensos les aconsejo que antes de iniciar una rutina deportiva realicen una prueba de esfuerzo para comprobar que la medicación que están tomando realmente está cumpliendo con su función. De esta manera se puede programar un entrenamiento adecuado a cada persona. Antonio, hipertenso desde hace un año, ha decidido ahora salir a «andar rápido», como él dice. Se lo recomendó su médico de cabecera y, aunque tarde, él decidió seguir su consejo. Al realizar la prueba de esfuerzo, el resultado determinó que Antonio debía seguir un entrenamiento muy progresivo porque su tensión, aunque controlada, tiene tendencia a elevarse en exceso. Empezar andando a un ritmo suave entre 30 y 60 minutos al día, entre 3 y 5 días a la semana, es una buena recomendación para Antonio y todos aquellos que sufren de hipertensión arterial como él.

Mantiene a raya la diabetes

La diabetes es una alteración del metabolismo del azúcar que lleva a un aumento excesivo de los valores de este en sangre. Correr mejora la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a disminuir la necesidad de medicación. Pero no solo eso, el diabético suele tener asociadas una serie de complicaciones, como son aumento de peso o mayor riesgo de enfermedades cardíacas, que la práctica del deporte, como acabamos de ver, previene o mejora. Eso sí, al *runner* diabético se le recomienda controlar sus niveles de azúcar antes y después de cada entrenamiento, además de hidratarse correctamente. De inicio, en estos casos se recomienda un «trote suave» de entre 20 y 60 minutos al día, entre 4 y 7 días a la semana. Según la evolución personal, se irá adaptando tanto la intensidad como la frecuencia del entrenamiento.

Ni que decir tiene que todas las recomendaciones que damos aquí son de tipo general y que cada *runner* deberá adaptarlas a sus propias características, ya que un mismo *runner* puede ser diabético y a su vez hipertenso. Como no nos cansaremos de repetir a lo largo de estas páginas, no hagas experimentos de riesgo. Consulta siempre a un médico.

Reduce los niveles de colesterol en sangre

El colesterol es un lípido (grasa) que sintetiza nuestro organismo. Lo podemos encontrar en altas concentraciones en el hígado, la médula espinal, el páncreas y el cerebro. Es parte de los materiales necesarios para fabricar sales biliares, hormonas sexuales, adrenales y vitamina D. Pero también ingerimos colesterol con nuestra dieta.

El colesterol se adhiere a la superficie de las proteínas que circulan en la sangre. Las nuevas partículas que nacen de la unión del

colesterol y de la proteína son las llamadas lipoproteínas. Si estas partículas se hayan en un número muy elevado, aumenta el riesgo de padecer enfermedades coronarias y aterosclerosis. En estos casos, correr también es una excelente terapia. Al ejercitarse, se aumentan los niveles del colesterol bueno (HDL) y disminuyen los del colesterol malo (LDL). ¿Hay quién dé más?

Caminar o trotar a unos 6 km/hora, entre 20 y 60 minutos, entre 3 o 5 días a la semana, es una buena manera de iniciarse en el *running* y reducir las cifras de colesterol.

Es beneficioso para el corazón

Según el doctor Rafael Cecchi, cardiólogo: «Hay dos situaciones referidas a los enfermos del corazón: cuando el *runner* ya sabe que padece una cardiopatía, y cuando lo desconoce porque su enfermedad aún no produce síntomas llamativos. En ambos casos, y siempre tras una adecuada valoración predeportiva que establezca los límites para que la actividad sea segura, el ejercicio pautado mejora los factores de riesgo. Pero, además, si existe una enfermedad coronaria significativa, el ejercicio sistemático favorece la formación de nuevos capilares (circulación sanguínea de pequeño calibre que ayuda a nutrir los sectores del corazón afectado por pequeñas anomalías coronarias)». Se puede decir más alto pero no más claro.

Ayuda a disminuir el peso

Al quemar calorías a medida que recorres kilómetros, irás eliminando grasa acumulada. Si, además, combinas tu rutina con una dieta controlada, tu cuerpo te lo agradecerá. Y de muchas formas, tú ya me entiendes. Por si fuera poco, te agrada saber que recientemente se ha publicado un estudio del Hospital General de Massachu-

setts que señala que el ejercicio, y por tanto correr, no solo ayuda a quemar grasas mientras se corre, sino que, cuando estás descansando, también se queman. Sí, lo has entendido bien: es como seguir haciendo ejercicio después del ejercicio. Una maravilla, ¿no?

La obesidad es una patología que padecen en nuestro país el 14% de los adultos entre 25 y 60 años, por tanto conviene hacer una aclaración importante: ser obeso es muy distinto de tener sobrepeso. Esta diferencia viene determinada por el Índice de Masa Corporal (IMC), que es la proporción entre la altura y el peso de la persona. Este índice es aplicable en adultos y para conocer cuál es el nuestro simplemente tenemos que dividir nuestro peso (kg) por nuestra altura (m²). Un *runner* con sobrepeso tiene su IMC entre 25-30, mientras que el obeso está por encima del 30. Haz la prueba, a ver qué te sale.

Seas obeso o tengas sobrepeso, correr te aportará una significativa mejora en tu calidad de vida. Pero es evidente que quien tenga un mayor exceso de kilos tendrá limitada su capacidad para entrenar. En este caso no hay que tirar la toalla, sino simplemente adaptar la rutina de entrenamiento a tus características. Una rutina de andar-correr puede irte como anillo al dedo si tienes unos kilos de más. Y recuerda que el aumento gradual en la exigencia de la rutina es la base para perder peso.

Mantiene los huesos fuertes

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos tengan menor densidad, en consecuencia, que sean más débiles, debido a una alteración en el metabolismo del calcio. La osteoporosis suele ser más frecuente en las mujeres que en los hombres, sobre todo a partir de la menopausia.

Lógicamente, la osteoporosis implica un mayor riesgo de sufrir lesiones, pues provoca que los huesos sean más quebradizos y, por

tanto, más susceptibles de padecer fracturas y pequeñas lesiones en general. Desde el punto de vista preventivo hay que señalar que correr es una actividad de impacto y con ello estimulamos el depósito del calcio en los huesos. De todos modos, recuerda que la osteoporosis *siempre* implica un mayor riesgo de lesiones. Estás avisado. Por ello, si sufres esta enfermedad pide consejo a tu médico antes de iniciarte en el *running*, porque no siempre es aconsejable practicarlo en estos casos.

Ideal contra el estrés

Es un hecho que en nuestra sociedad la mayoría de nosotros convivimos con el estrés. Correr es una manera de conseguir liberar ese estado de angustia que muchos *runners* sienten poco antes de iniciarse en este deporte. Al poco de practicarlo, todos los *runners* dan fe de que, cuando se calzan las zapatillas, ese estrés va menguando. Por si eso fuera poco, las endorfinas, hormonas que produce el cuerpo de manera natural, producen un efecto de bienestar y placer que hacen del *running* una experiencia gozosa. Sí, gozosa, has leído bien. Ya lo verás cuando hablemos de lo que se ha dado en llamar la «euforia del corredor». Es todo un subidón.

Favorece el descanso nocturno

Muy relacionado con estas virtudes antiestresantes que acabamos de ver, se ha comprobado que un ejercicio bien estructurado mejora la calidad del sueño. El doctor Collier, de la Appalachian State University, estudió los patrones de sueño de 9 *runners*. Los corredores acudieron al laboratorio a distintas horas (7 h, 13 h y 19 h) para correr en una cinta continua durante 30 minutos. Al monito-

rizar a los individuos por la noche, mientras dormían, se vio que, cuando habían corrido por la mañana, se obtenían mejores cifras en cuanto a su descanso se refiere.

Estudios publicados por ACSM (American College of Sports Medicine) también defienden las bondades del *running* de tarde. Entre las 16-19 horas, la temperatura corporal alcanza unos niveles elevados y eso se asocia a una mejora a nivel del rendimiento, resistencia y una menor posibilidad de lesión muscular. Estas adaptaciones se deberían a lo que se conoce como «ritmo circadiano», que no es más que las variaciones fisiológicas que aparecen durante un ciclo de 24 horas.

Muy positivo en casos de depresión

También hay estudios que apoyan que el ejercicio aeróbico, y el *running* es el ejercicio aeróbico por excelencia, puede ser beneficioso en casos de depresión. Sí, parece ser que correr es una de las estrategias para «salir del pozo». Según el doctor Trivedi, de la Universidad Southwestern de Texas: «Correr media hora tres días a la semana es tan eficaz como los antidepresivos».

Siendo rigurosos, esta afirmación nos parece un tanto atrevida. Aproximadamente hay 150 millones de depresivos en el mundo que estarían encantados de superar con tanta facilidad su depresión, dejar la medicación y simplemente ponerse a correr. Las depresiones suelen ser cuadros complejos y requieren varias estrategias. Por ello mencionamos esto con reservas, pero con el apoyo de un estudio realizado a lo largo de cuatro años, y publicado en el *American Journal of Preventive Medicine* sobre depresiones moderadas. Con estas acotaciones, podemos afirmar que el *running* puede ser una herramienta terapéutica válida, pero una más, y sobre todo reforzada con fármacos y el tratamiento controlado por un profesional especializado, en casos de depresión moderada. Las causas de

este beneficio a nivel psíquico serían tanto las sensaciones de logro personal que se obtienen como el hecho de que correr favorece la resistencia psicológica frente a los esfuerzos continuados.

Factor socializador

Evitar quedarse en el sofá y encontrar un grupo afín con el que compartir experiencias es para quien tiene dificultades de comunicarse con otros una forma de integrarse en el «mundo exterior». Aparte de las ventajas de refuerzo que tiene el *running* para los casos de depresión que hemos mencionado antes, correr en grupo, como veremos, crea un sentimiento de «pertenencia», permite la transmisión de consejos, y ayuda a reconocer y aceptar la propia individualidad y a respetar la de los otros. Practicar el *running* también implica compartir a muchos niveles (conocimientos, sensaciones), un espíritu de camaradería, y confiar en los demás y brindarles apoyo. En ocasiones hasta permite establecer relaciones profundas, incluso fuera de las carreras. Igualmente, es una «pequeña escuela de vida», por las dificultades de los entrenamientos, por tener que afrontar situaciones nuevas, por el sacrificio que conlleva, etc. Conociendo a los miembros de tu grupo de *running* te abrirás a los demás y te conocerás mejor a ti mismo.

La cara y la cruz del *running*

Está claro que los beneficios del *running* son casi innumerables, pero no siempre es el deporte o el ejercicio ideal. Siento decirte que si tu «debilidad», por ejemplo, son las articulaciones de las extremidades inferiores, especialmente las rodillas o las caderas, debes reconsiderar muy seriamente tu futuro como *runner*. El impacto del *running* puede conducir a un desgaste y a unas lesiones más avan-

zadas. No obstante, los entusiastas del *running* son particularmente tozudos. Conozco a *runners* que se han negado a dejarlo aun teniendo las rodillas en muy mal estado, porque para ellos correr es un hábito muy difícil de aparcár.

Por fortuna, hay una solución. Como veréis en el capítulo de entrenamiento, existe lo que se conoce como *cross-training*, o entrenamiento cruzado. Se trata de una serie de disciplinas alternativas, muy válidas e igual de satisfactorias, que pueden complementar el entrenamiento del *runner* en caso de lesiones y problemas en las articulaciones o músculos. Dejar el *running* o ni siquiera empezar a correr puede ser complicado para ti, que ya tenías el «caramelo en la boca»; pero vale la pena protegerte realizando otras prácticas deportivas, como podrían ser nadar, ir en bicicleta o la *nordic walking*, la marcha nórdica, que se realiza con bastones similares a los utilizados en el esquí. Estos ejercicios te servirán igualmente para mantener o mejorar tu salud en general y vivir todas las sensaciones y experiencias asociadas al *running*. Pruébalo y verás.

Además de las articulaciones, los problemas cardiacos de cierto nivel pueden ser también una seria contraindicación para correr. Te recomiendo encarecidamente que lo valores y consultes con un profesional. Es lo más sensato. Los excesos y las imprudencias se pagan. Y a veces muy caro.

ONIRO