

## Volver al deporte más primitivo



Foto: GETTY

MADRID, 2 May. (Infosalus/EP) -

Levantar pesas y correr una maratón suponen planteamientos diferentes de realizar ejercicio y en no pocas ocasiones las modas intervienen en las tendencias más seguidas en la actividad física. La evolución del cuerpo humano para su adaptación al medio parece tener poco que ver con el actual estilo de vida de la población.

Un ejercicio es aeróbico o anaeróbico en función de la forma en la que el organismo obtiene la energía para realizarlo: con necesidad de oxígeno (aeróbico) y sin necesidad de oxígeno (anaeróbico). En términos generales se puede decir que existen ejercicios en los que predomina el funcionamiento aeróbico o anaeróbico.

Según explica a Infosalus Ángel Gutiérrez, profesor de Fisiología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y especialista en Medicina Deportiva, el sistema energético es uno de los siete pilares del rendimiento deportivo.

Gutiérrez señala que se puede establecer una clasificación de tres tipos de ejercicio: el anaerobio, en el que no se producen toxinas y que es inferior a 30 segundos; el anaerobio láctico, que dura entre 30 segundos y 2 o 3 minutos y que genera sustancias tóxicas denominadas lactatos; y el aerobio, que suele durar entre 5 y 30 minutos y que emplea los hidratos de carbono y las grasas como fuente de energía.

En el ejercicio anaeróbico, de alta intensidad y de poca duración, los músculos tienen energía en ausencia de oxígeno. Son ejercicios que requieren gran esfuerzo en poco tiempo como levantar pesos, realizar carreras de velocidad y todos aquellos ejercicios que suponen un gran esfuerzo en muy poco tiempo.

Los ejercicios aeróbicos son de media o baja intensidad y de larga duración. El organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Ejercicios aeróbicos son correr, nadar, ir en bici o también caminar.

Según señala Gutiérrez en la actualidad existe controversia entre qué tipo de ejercicio es el más

adecuado. El especialista señala que el entrenamiento aeróbico ha tenido hasta el momento muchos adeptos debido al gasto de hidratos y grasa que puede producir.

Sin embargo, Gutiérrez apunta que tal gasto energético se limita al tiempo de ejercicio mientras que en el caso del ejercicio corto y de alta intensidad, el organismo sigue quemando grasas en las horas e incluso días siguientes para conseguir recuperarse.

Además, el desarrollo muscular posterior a este ejercicio anaeróbico supone un aumento del gasto energético general posterior para dar soporte a esta mayor musculatura. Así, desarrollar ejercicios anaeróbicos durante 15 minutos dentro de un programa de entrenamiento supone un aumento del metabolismo que conlleva más músculo y más consumo energético.

#### Una visión antropológica del ejercicio

Gutiérrez bromea señalando que el interés creciente en actividades extenuantes de larga duración como por ejemplo maratones, triatlones o el denominado 'ironman' parece dar salida en el ser humano a un gen de la huida. Sin embargo, apunta que existen ya investigaciones que señalan que son actividades que no tienen por qué ir ligadas a una salud general y que más bien pueden erosionarla.

El especialista añade que desde el punto de vista antropológico nuestros antepasados primitivos se mantenían en forma deambulando durante un 80% del tiempo recorriendo en torno a 50 kilómetros diarios, cuando en la actualidad se estima que se camina entre 5 y 5,5 kilómetros al día.

El resto del tiempo el primitivo se dedicaba a las tres Cs antropológicas: correr, comer y copular, añade Gutiérrez. Este 20% restante del tiempo el ser humano lo empleaba así en gran medida en ejercicios cortos de alta intensidad.

El especialista incide en que el ser humano parece haber sufrido una involución muy patente en las últimas décadas en lo que se refiere al ejercicio físico: corre después de comer para mantenerse en forma y no antes para conseguir el alimento.

Gutiérrez incide en la importancia de la actividad física en otros dos grupos de población: menores y mayores. Así, subraya la falta de importancia que se otorga durante los años de escuela a la formación en educación física y apunta a la necesidad de fomentar el ejercicio físico en los mayores a partir de, por ejemplo, ejercicios de fuerza anaerobios que les permitan mantenerse activos a pesar de una edad avanzada.