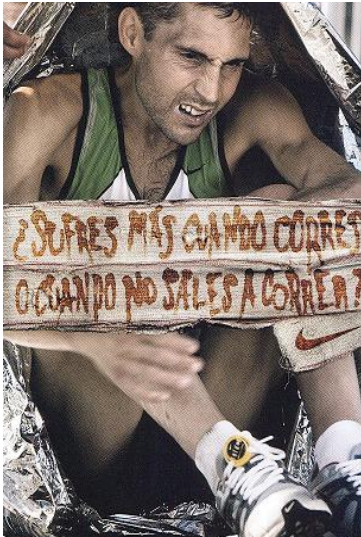


¿Sufres más cuando corres o cuando no sales a correr?



Esta pregunta es el eslogan de una reciente campaña publicitaria de la compañía de material deportivo NIKE, la podemos ver en revistas especializadas acompañada de fotos de corredores (auténticos) en estado casi agónico, sufriendo, etc.

E Contemplando estas imágenes y viendo el estado del corredor/a (exhausto, derrotado, arrojado por una manta térmica, muecas de dolor en su rostro, ojos hundidos con mirada perdida, la saliva reducida y solidificada en la comisura de sus labios; sudor y más sudor...) el profano en la materia puede dar una respuesta diferente a la que daríamos los corredores, ¿verdad que sí?

Nosotros sabemos lo que nos puede pasar al llevar al límite algunas carreras, pero como lo hacemos conscientemente las causas, en cierto modo son previsibles, entra dentro de la probabilidad el darse estas situaciones extremas. Lo que no llevamos tan bien es cuando no podemos correr, mas aún de ser por largo periodo de tiempo, esto ya se escapa de nuestro control.

¿Qué es lo que nos pasa? ¿Con qué moneda nos paga este deporte para que soportemos dolor, lesiones, inclemencias, etc.? Pues, algo hay en que a los pocos meses de iniciarnos en esta actividad vayamos percibiendo sus bondadosos efectos. Físicos, los primeros: en forma de pérdida de peso, mejora del ritmo cardíaco, respiratorio, notamos más vitalidad. Es como una fuente de energía. Pero, las poderosas razones vienen del lado psicológico: aporta sensación de bienestar, satisfacción, los expertos dicen ser un buen tratamiento contra la ansiedad, el estrés, la depresión e incluso que ayuda a afrontar los problemas de la



vida de otra manera.

Además, de todo eso nos hace que entrenemos y pasemos un rato distendido con amigos diferentes, en edad, sexo, profesión, etc. Gentes diferentes sí, pero el correr nos iguala a todos, ya sea ingeniero, maestro, albañil, administrativo, encofrador, maquinista, operario de una fábrica; lento, rápido, gordo, flaco...es igual, esta actividad rompe barreras, prejuicios y crea un curioso clima de amistad y confianza.

Nos sentimos mejor tras entrenar o competir. Nos libera tensiones, nos crea un sentimiento de potencia, libertad, etc. No digamos cuando una carrera te sale como la pensabas en tus mejores sueños, haces marca o simplemente al acabar una media o un maratón.

Estas sensaciones nos hacen que seamos capaces de correr con molestias, bajo el sol, la lluvia, el viento, frío,... Situaciones en las que más de una vez hemos oído como nos decían: -“¿Donde irá ese loco?”- Sí loco..., pero esa persona no sabe que todas esas vicisitudes tienen su recompensa y que alguna vez (por suerte de tanto en tanto ya que sino seríamos aún más adictos) como en aquellas en que vamos corriendo por un sendero de montaña, o bajo la lluvia, o rodando en grupo a un ritmo vivo y de pronto se produce un silencio absoluto,... entonces el cuerpo se permite regalarnos una situación extrema, como diciéndonos: -“ ¡Se va ha enterar éste de lo que soy capaz de hacer!”- Empieza el cerebro, como director de orquesta, a dar ordenes certeras: manda bombear fuerte y regularmente al corazón, lo sincroniza con la respiración que se va relajando y volviendo silenciosa, pero a la vez llenando todos los alvéolos, acompasa pierna con brazo contrario, estiliza la zancada, relaja la mente,... Solo necesitas fuera de ti que te entre un poco de oxígeno, el resto ya lo pones tú; te comes los Km. sin fatiga, sin esfuerzo, flotas,..., eres una máquina perfecta.





Pero claro, hay una parte negativa entre tantas bondades, dicen que a partir de entrenamientos regulares de más de 30' se crea adicción. Cuando paramos, nuestro metabolismo ni consume, ni segrega las sustancias a que lo tenemos habituado con el ejercicio intenso, por eso cuando estamos varios días sin actividad o al estar lesionados nos empezamos a alterar, nos ponemos más nerviosos, inquietos, irritables... Esta es la parte negativa.

En fin, dando respuesta a la pregunta del principio, creo que sufrimos más cuando no corremos ¿verdad?

Es como una regla inversa: los que mejor nos sentimos cuando corremos peor estamos cuando no podemos correr.

Así que, ¡a cuidarse compañeros!

Toni Ortiz

Montcada i Reixac, Diciembre de 2006

