

Recuperación: la fase clave del entrenamiento.

ENTRENE, BEBA, COMA, DUERMA, REPITA.

por Eduardo Salet

Yo crecí en los años ochenta con series donde se repetían frases como “¿Queréis la fama? Pues la fama cuesta, y aquí es donde vais a empezar a pagar, con sudor”; cuando las películas de Rocky [la saga de Sylvester Stallone] incluían 20 minutos de rutinas salvajes; cuando echarse la siesta era de vagos y subdesarrollados, y se decía eso de “ya dormiré cuando me muera”. Entrenaba con la idea de que cuanto más tiempo y más duro fuera, mayores cotas alcanzaría. Y el único consejo sobre recuperación que recibí por aquel entonces me lo dio mi madre: “Si tienes agujetas, bebe medio vaso de agua con dos cucharadas de azúcar” (una medida que ya se ha demostrado inútil).

Actualmente, todos los deportistas profesionales tienen claro que ejercitarse consta de dos fases: una parte física, en movimiento, y una parte de recuperación y descanso. Y que la última es tan importante como la primera. En su libro *Recuperación real* (Indicios), Christie Aschwanden, corredora y esquiadora norteamericana, describe cada una de ellas con un símil sobre la construcción de una casa. Al prepararse la expone a elementos atmosféricos más o menos violentos –según la intensidad–, que provocan pequeños daños. Estos se reparan en la segunda fase, momento durante el cual también se aprovecha para reforzar la estructura y que así, en la próxima sesión, aguanten el mismo temporal (o un incluso uno un poco mayor). Sin dedicar tiempo a las ñapas (parches), el deterioro irá en aumento y, sin recimentar, no se consigue progreso alguno. Trasladado a la vida real, durante el entre-

namiento el cuerpo pierde agua y sales minerales, los músculos consumen glucógeno y se someten a un estrés que provoca pequeñas roturas fibrilares. Y durante la recuperación y el descanso hay que reponer líquidos y minerales, hidratos de carbono (para recuperar el glucógeno quemado) y proteínas (para arreglar y reforzar los músculos utilizados). El asunto es cómo.

Alimentándose bien, nada del otro mundo. Los expertos en nutrición explican que en realidad no hay que hacer nada especial; basta con comer cuando se tiene hambre y beber si hay sed. Stephen Curry, el genial base de los Golden State Warriors, se zampa bocadillos de crema de cacahuete con mermelada después de los partidos, y en los Juegos Olímpicos de Pekín, Usain Bolt devoró unos 100 nuggets de pollo del McDonald’s más cercano a la villa olímpica (20 de estos bocaditos de pollo tienen 880 calorías, 54 gramos de grasa, 48 de proteínas y 52 de carbohidratos).

Algunos deportistas son muy rigurosos con su dieta y otros no tanto, pero casi todos consumen productos de nutrición deportiva o ayudas ergogénicas. Estos suplementos para rendir y reponearse provocan discrepancias entre los especialistas. La principal razón es que, por lo general, su eficacia real no está respaldada por suficientes estudios científicos, porque son caros y difíciles de realizar, y porque la ciencia requiere múltiples procedimientos antes de llegar a datos incontestables. Aun así, se usan, ya sea por la eficacia que perciben sus usuarios o porque estos creen que pueden reportar ventaja en la competición, por pequeña que sea. Con sus futbolistas, Carlos Rivera, preparador físico de la Selección española Sub-21, reconoce que “se pueden añadir, con el control del servicio médico. Pero lo más habitual es que nos limitemos a una buena hidratación y a una dieta con carbohidratos y proteínas, así como bebidas isotónicas con electrolitos. El equipo médico monitoriza a los jugadores para ver sus carencias, pero no solemos ceder a los productos de moda”.

Para James Betts, investigador de la Universidad de Bath, Reino Unido, incluso un típico vaso de leche con chocolate es una bebida de recuperación casi perfecta. Y, efectivamente, es posible que los efectos fisiológicos de los suplementos nutricionales para esta fase sean similares, o solo levemente mejores, a un bocadillo de mantequilla de cacahuete o a un zumo de granada, pero tie-

Durante el sueño se liberan testosterona y hormonas de crecimiento que reparan los tejidos.

nen ventajas frente a la comida convencional: se sabe exactamente el volumen y cantidad de elementos que se consumen, por lo que llevar un detallado registro de progreso es posible; se conservan mucho mejor y son bastante más fáciles de transportar.

¿Una siestecita? Tom Brady, *quarterback* de los New England Patriots, es uno de los mejores y más longevos jugadores de la Liga Nacional de Fútbol americano de Estados Unidos (NFL). Con 42 años, dice que lo hace estupendamente gracias a la gama de pijamas que Under Armour confecciona para potenciar los beneficios del sueño y la recuperación, con fibras de material cerámico que absorben el calor corporal y lo vuelven a emitir en forma de radiación infrarroja. No sabemos si realmente este es el secreto, pero sí que el sueño es tan importante como para que marcas deportivas como esta inviertan en pijamas y ropa de descanso.

Al dormir, se liberan testosterona y hormonas de crecimiento que reparan tejidos. Es un error escatimar horas, incluso cuando uno cree que solo necesita cinco o seis para “funcionar”. Según un estudio de la Universidad de Pensilvania, las personas que dedican a este reposo solo seis horas muestran el mismo nivel de atención, tiempo de reacción y somnolencia que quien ha consumido dos o tres cervezas. En el Centro de Trastornos del Sueño del Hospital Henry Ford, en Dretoit (EE UU), demostraron, en un estudio con 164 voluntarios, que los que duermen tan poco son más sensibles al dolor y más propensos a las lesiones, y su sistema inmune se deprime hasta el punto de coger resfriados de forma constante.

Además, la memoria procedimental mejora durante la fase REM (una de las más importantes), es decir, que todo lo que se practica de técnica durante el día se asimila de forma sólida durante la noche... o en la siesta diurna. Ese invento tan español, por el que nos hicieron pasar tanta vergüenza los esnobs europeístas del pasado, es ahora sagrada entre los jugadores de la NFL y la NBA, cuyos equipos disponen de cuartos acondicionados para que la duerman como bebés a las tres de la tarde.

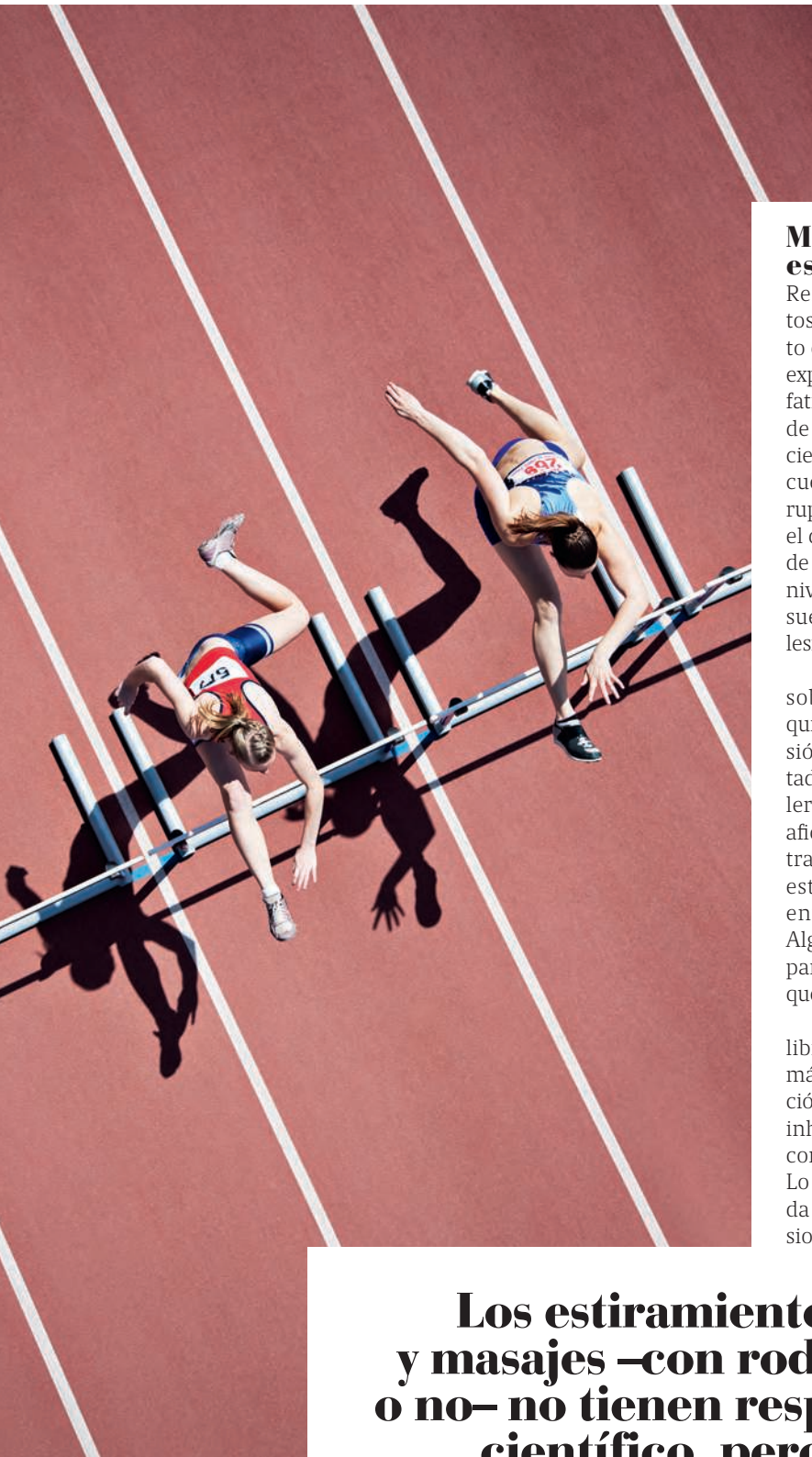
Para Rivera, acostarse antes de los partidos es claramente una ventaja. “Una siesta te ayuda a estar mejor y más concentrado. Aunque es personal: hay jugadores

que se duermen sin problemas y otros que por carácter o por la excitación no pueden. Pero al menos descansan”.

Masajes, baños helados, estiramientos, rodillos... Hay unanimidad en que dormir es la manera más efectiva, además de obligatoria, de restablecerse. Sobre otros medios activos para acelerarlo, como pueden ser los estiramientos, el trabajo con rodillo, la crioterapia, las saunas de infrarrojos y los clásicos masajes, hay gran controversia. La crioterapia y los baños en agua helada son muy populares, pero hay quien señala que no solo no ayudan, sino que retrasan la recuperación al evitar la inflamación: la respuesta natural del cuerpo para que la sangre fluya hacia la zona afectada y pueda reparar los daños. Algunos apuntan que los chapuzones en granizado pueden ser un buen método dependiendo del momento: después del primer tiempo de un partido de rugby funciona como analgésico y antiinflamatorio sobre los golpes, además de dar un subidón de endorfinas a los jugadores, que salen más frescos y motivados para encarar la segunda parte.

La crioterapia es una sauna de tres minutos de aire enfriado por nitrógeno líquido hasta los -130°. Es muy popular entre jugadores de la NFL o luchadores de artes marciales, que experimentan una descarga de adrenalina, ausencia de dolor y una sensación de energía muy adictivas. En 2016, la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE UU (FDA, por sus siglas en inglés) publicó una advertencia informando de que existe poca evidencia sobre los supuestos beneficios y que su seguridad no se ha establecido. Para Rivera, “es muy interesante por sus efectos vasoconstrictores y analgésicos, la utilizamos el día antes de la competición y el día posterior”.

Lo mismo pasa con los estiramientos o los masajes, faltos de evidencia científica demostrada, que deportistas y preparadores físicos de alto nivel siguen practicando, simplemente, porque sientan bien. Hay que tener en cuenta, desde el punto de vista de un profesional del deporte, que estos métodos de recuperación le sitúan en un estado psicológico de trabajo proactivo. Es decir, no siente que está perdiendo el tiempo viendo una serie de televisión, sino que descansa a la vez que está cuidando su herramienta de trabajo: el cuerpo. Además, las sensaciones que dejan son muy buenas. Es posible que a nivel fisiológico no tengan efecto, o al menos el que se cree, y el motivo quizá sea que actúan como un punto final y resorte para relajarse. Sin olvidar el efecto placebo: si cree que algo le favorece, su cuerpo podría reaccionar positivamente.



Los estiramientos y masajes –con rodillos o no– no tienen respaldo científico, pero sientan bien.

Más meditación y menos

estrés. Los expertos en recuperación del Reino Unido han bautizado algunos efectos incomprensidos del sobreentrenamiento como “síndrome de bajo rendimiento sin explicación”. Y aseguran que es posible que esta fatiga no esté causada por una carga excesiva de ejercicio, sino por una recuperación deficiente motivada por un alto estrés general. El cuerpo no distingue el ocasionado por una ruptura emocional, por pasarse de vueltas con el deporte, comer mal o los exámenes de fin de carrera. Todo lo digiere igual, y un elevado nivel de tensión provoca una mala calidad de sueño, que se traduce en bajo rendimiento, lesiones y enfermedades.

Se podría pensar que esto influye más sobre los deportistas profesionales o que quieren hacer del deporte su vida, por la presión extra de traducir su esfuerzo en resultados reales que les mantengan en el candelero. Pero lo cierto es que nadie se salva. Los aficionados, por su parte, deben lidiar con el trabajo, la familia, los desplazamientos y los estudios, lo que les deja poco tiempo para entrenar y, sobre todo, para recuperarse. Algunos incluso sacrifican una hora de sueño para poder añadir una de entrenamiento, lo que para los expertos es un mal negocio.

Los apneístas (practicantes de buceo libre) son una clase especial. Se sumergen a máxima profundidad aguantando la respiración tiempos que a la mayoría nos parecerían inhumanos, y para esto deben alcanzar una concentración máxima y un estrés mínimo. Lo logran a través de la respiración controlada y la meditación, que, previas a las inmersiones, pueden reducir el ritmo cardíaco y la

necesidad de oxígeno de órganos y extremidades. Esta técnica ha sido adoptada por surfistas, como Kelly Slater, que precisan de una mayor capacidad aeróbica y relajación cuando se encuentran bajo las olas.