

SOCIEDAD

Loca carrera por lucir un cuerpo 10

Los expertos advierten de los riesgos del deporte sin control y las dietas milagro, ahora que comienza la «operación verano»

ANDREA SÁNCHEZ MATA / MADRID
Día 13/06/2010 - 10.25h

Empieza el «temido» verano y arranca la carrera por conseguir un cuerpo diez. Durante estos días se abarrotan los gimnasios y los centros de estética. Además, son muchas las personas que se sumergen en estrictas dietas exprés. Pero tanto los nutricionistas como los expertos en actividad física advierten que para llegar a la meta no basta con un sprint.

Con la «operación verano» no sólo no se puede alcanzar el cuerpo perfecto, sino que además puede arruinar el ansiado descanso estival. «Desde lesiones que nos pueden amargar las vacaciones a dietas sin control, que pueden dañar nuestro organismo. Por no hablar del agujero en el bolsillo que puede ocasionar comprar todas esas cosas milagrosas», apunta Frank Fernández, director



ABC

Deportistas habituales o excepcionales

técnico del club deportivo Qwellness Sabadell. Aun así, uno de cada cuatro españoles ha decidido ponerse a dieta pensando en el verano, según un estudio elaborado por la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada.

Pero estas dietas milagro pueden ser peligrosas y acabar provocando un efecto contrario al que se pretende. Y es que «los milagros no existen. Hay personas que por perder dos o tres kilos pierden salud. Adelgazar mucho y muy deprisa es facilísimo, pero nunca te dicen lo que te estás jugando. Una dieta milagro puede derivar en problemas digestivos, renales, cálcicos e, incluso, cardíacos», aclara Nuria Pardillo, especialista en nutrición y dietista.

Para el presidente de la Fundación Alimentación Saludable, Jesús Román, estas dietas son una «barbaridad» y no sólo desde el punto de vista nutricional, sino desde el estético y educativo. «Nutricional, porque el cuerpo se ve sometido a un estrés innecesario por la urgencia de perder kilos deprisa, además de que no se adelgaza de verdad y encima uno se malnutre. Estética, porque la piel pierde brillantez, el pelo está más lacio y la musculatura más floja. Y educativa porque la persona no aprende a comer y perpetúa sus problemas».

En esta loca carrera por lucir un cuerpo diez el otro arma para conseguirlo es el deporte. Sin embargo, un 42 por ciento de los españoles no practica deporte nunca, según los últimos datos del Eurobarómetro, del mes de marzo pasado. Por tanto, practicar ejercicio sin control, según los expertos, puede ser una actividad de alto riesgo si nuestro organismo no está acostumbrado. «Tiene consecuencias negativas, desde lesiones hasta problemas de salud», explica Davinia Vicente, entrenadora personal en el gimnasio Reebok y especialista en fisioterapia deportiva.

Todos estos problemas podrían evitarse pasando por un reconocimiento médico deportivo antes de ponerse a hacer ejercicio. «Debería ser obligatorio en cada centro deportivo un reconocimiento de este tipo para valorar la existencia de alguna patología que pudiera agravarse con el ejercicio o que tuviera que tenerse en cuenta para la programación de la actividad por los profesionales que determinan el entrenamiento a seguir», constata Davinia Vicente.

Lumbalgia, roturas fibrilares, hernias discales o tendinitis son las lesiones más frecuentes entre las personas que realizan ejercicio sin supervisión. «El hospital está repleto de pacientes con tendinitis rotulianas porque a la gente le da por irse a correr en esta época», cuenta Alexandra Pascual, fisioterapeuta del Hospital de Getafe. Sin embargo, el seguimiento de unas sencillas pautas, como un calentamiento adecuado, estar bien hidratado o empezar el deporte de forma progresiva, podría prevenir este tipo de lesiones.

Misión imposible

No obstante, conseguir un cuerpo diez antes del verano es prácticamente imposible. «No existen los milagros para conseguir el cuerpo perfecto como tal. Sólo existe la constancia, el esfuerzo y las ganas de mejorar», apunta Frank Fernández. «Hay una frase que dice “don't train hard, train smart” (no entrenes duro, entrena inteligente). Haciéndolo así, los resultados se verán antes, pero no en meses», subraya Davinia.

Aun así son muchos los que mantienen la esperanza y estos días abarrotan los gimnasios esperando estar a punto para la gran cita con el traje de baño. «Estos meses es cuando más se nota el volumen de gente que se inscribe. Lamentablemente la mayoría viene con ideas predeterminadas y nuestra función es conducirlos hacia objetivos reales», declara Fernández. «Sí, ahora el gimnasio está a tope. Es gente a la que no le gusta el ejercicio ni le gustará nunca haciéndolo de esa manera», añade Davinia Vicente.

Y no sólo los gimnasios, las clínicas de cirugía estética también ven aumentada su afluencia durante estos meses. «A partir del mes de febrero las cirugías crecen considerablemente hasta el mes de julio. Es la hora de empezar a ponerse ropa más ligera y que marca más el tipo», explica la Doctora Gutiérrez Castellanos. Según esta cirujana plástica, las intervenciones más solicitadas de esta época son el aumento de mamas y las liposucciones. La mejor época para realizarlas es la primavera, «porque aún hay tiempo para que su evolución sea satisfactoria y las cicatrices no queden expuestas al sol y así evitar su pigmentación». Para los que no se atreven a pasar por el quirófano están los centros estéticos. El centro Láser Natura Chueca, ve aumentada su afluencia de clientes en un 40%. «Especialmente se demanda la cavitación, una nueva técnica de liposucción sin cirugía», aclara Manuel Fernández, gerente del centro.

Queda saber si finalmente conseguirán el cuerpo deseado. Lo que parece poco probable es que puedan parecerse a los modelos de las revistas y de las cremas futuristas en sólo unos meses. Frank Fernández se pregunta: «¿Por qué se sigue cayendo en los mismos errores si no dejamos de insistir en que los milagros no existen? ¿Los beneficios económicos se imponen a la ética profesional?».