

Entrenamiento de hoy... y ayer

Cuando en la antigua Roma se preconizaba aquello de "nada nuevo bajo el sol" seguramente no imaginaban que siglos después esta máxima podría aplicarse a un entrenamiento, cada vez más popular en los centros deportivos de medio mundo, basado en el trabajo físico por intervalos y de alta intensidad.

"En realidad no descubrimos nada, sólo ponemos nombre y apellidos a algo que ya se ponía en práctica con los propios gladiadores: entrenamientos cortos e intensos, con descansos prolongados y una dieta hiperproteica", explicó a Ángel Gutiérrez, profesor de la Universidad de Granada y experto en medicina deportiva.

Los considerados entrenamientos de alta intensidad, que en la actualidad cuentan con numerosas variantes, denominaciones e incluso registros comerciales -HIIT, Método Tabata o CrossFit, entre otros- han echado por tierra la creencia extendida de que mayor volumen o más tiempo de ejercicio físico implica al final mejores resultados.

"Más es mejor cuando se trata de mayor intensidad", señaló Gutiérrez, quien considera más eficaz para mantener en forma a un usuario medio el trabajo durante unos 30 minutos a alta intensidad, dos veces por semana, que optar por un entreno más prolongado.

Según detalló, está demostrado científicamente que un entrenamiento de alta intensidad genera "ganancias" en muchos aspectos funcionales de fuerza, resistencia, densidad mineral ósea o potencia, frente a un trabajo de baja intensidad que en general tan sólo mejora cuestiones relacionadas con el consumo de oxígeno.

Incluso horas después de acabar el entreno intenso quien lo pone en práctica continúa quemando calorías al acelerar su metabolismo, lo que hace el entrenamiento muy atractivo para aquellos que, además de disponer de poco tiempo, quieren perder peso o ganar masa muscular, añadió este profesor, que es además director del Área de Medicina Deportiva de 'Body Global Training', centro especializado de Granada.

El interés que estas prácticas deportivas de alta intensidad está generando entre miles de usuarios queda reflejado asimismo en la proliferación de centros que, entre su cartera de servicios, incluyen el denominado "entrenamiento funcional cruzado", comercializado en algunos casos bajo la denominación CrossFit.

Sergio Morales, presidente de la Asociación Española de Cross Funtional Training, informó que este colectivo inició recientemente su andadura con la única intención de ayudar a la comunidad que mueve esta práctica, ya sean gimnasios, centros, profesionales o practicantes.

Entre otros aspectos, la asociación se encuentra inmersa en la organización para el próximo mes de octubre en Armilla (Granada) de la I Copa de España de esta disciplina, un evento pensado para competidores.

Lo que empezó siendo un método específico para militares y bomberos, es hoy una técnica que atrae a usuarios de todos los niveles que, además de la alta intensidad, trabajan su cuerpo de forma global, con ejercicios no aislados para activar diferentes cadenas musculares.

Otros expertos como Paulino Padial, profesor titular de Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Ciencias del Deporte de Granada, se muestran en cambio algo más escépticos sobre los entrenamientos que incluyen la alta intensidad.

Pese a reconocer sus resultados, advirtió que su problema radica en que no están aconsejados para cualquiera, sino que requieren de cierta forma física y adaptación previas, y que pueden derivar en lesiones musculares o articulares si no se practica correctamente.