

¿No disfruta el deporte? No es flojera... la culpa es de su genética

Nuevas investigaciones demuestran que no todas las personas tienen las mismas características fisiológicas que permiten disfrutar del ejercicio. Pero ojo, éstas se pueden entrenar para que moverse no sea una tortura.

TEXTO: **Jennifer Abate**

ILUSTRACIÓN: **Rafael Edwards**



CUALQUIERA que lo haya intentado intermitentemente, lo sabe: hacer ejercicio no es fácil. La paciencia y la constancia necesarias para tener éxito en esta tarea son, por sí solas, habilidades difíciles de desarrollar, pero el asunto comienza a volverse aún más cuesta arriba cuando vemos a otras personas para las cuales hacer ejercicio parece no sólo fácil, sino también sumamente placentero. Ya sabe quiénes son: esos que salen a andar en bicicleta o van al gimnasio apenas llegan del trabajo y que siempre dicen que no podrían terminar el día sin esa rutina. Así de revitalizados y frescos los deja la práctica. Al ver esto, el deportista ocasional suele quedar desolado: no logra sentirse feliz haciendo ejercicio, porque todo le molesta, desde el dolor muscular hasta quedarse sin respiración después de 20 minutos. Su conclusión es una sola: su voluntad no está hecha del mismo material que la de los demás.

Sin embargo, a pesar de lo que siempre se nos ha dicho, el tesón no es el único protagonista de esta historia. Nuevas investigaciones están descubriendo que la envidiada posibilidad de no extenuarse tanto y sentirse bien haciendo ejercicio viene dada por la genética, independiente de cuánto esfuerzo se haga. Dicho de otra forma, aquellas personas que no disfrutaban el ejercicio no son simplemente flojos, sino que experimentan una mayor incomodidad que otros a la hora de moverse.

En este fenómeno se ha centrado en los últimos años el doctor **Pateleimon Ekkekakis**, profesor de Kinesiología de la Universidad Estatal de Iowa (EE.UU.), quien señala que la explicación de esta divergencia está en el “umbral ventilatorio”.

Veamos. En general, cuando hacemos cualquier tipo de actividad física, nuestro consu-

mo de oxígeno es equivalente a la liberación de CO₂ que realiza nuestro organismo cuando metaboliza dicho oxígeno. Sin embargo, a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, la cantidad de dióxido de carbono va aumentando desproporcionadamente, lo que hace más difícil para el organismo desprenderse de todo el CO₂ acumulado.

Cuando esto ocurre, la persona aumenta la frecuencia respiratoria, una forma natural de acelerar la expulsión del CO₂. Esa respiración sumamente agitada e incómoda es la que caracteriza el umbral ventilatorio, que no es otra cosa que aquel momento en que el esfuerzo requerido simplemente para respirar desplaza cualquier sensación de comodidad que se pueda experimentar con el ejercicio. Según Jorge Cancino, doctor en Ciencias de la Actividad Física y miembro del directorio de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte, “esto se asocia a una percepción más alta del esfuerzo, lo que hace que el ejercicio sea menos placentero”.

Y es precisamente ese umbral el que no es el mismo para todas las personas. Según **Ekkekakis**, la mayoría de las personas alcanza el suyo cuando llega a cerca del 50% o 60% de su capacidad máxima de esfuerzo. Sin embargo, algunas personas lo alcanzan cuando llegan al 35%, mientras que otras, sólo cuando llegan a cerca del 80%.

En un artículo publicado por *The Wall Street Journal*, **Ekkekakis** explica que hay un componente genético que explica esta diferencia, relacionado con la capacidad pulmonar, la efectividad del transporte de oxígeno y el modo en que éste es utilizado en las células

musculares. Según el especialista, estos elementos tienen un impacto que va entre 10% y 50% sobre la capacidad de ejercitarse y no sufrir en el intento.

Por eso, el problema comienza cuando las personas sedentarias, que tienen un umbral ventilatorio más bajo, comienzan a exigirse más de la cuenta y le piden a su cuerpo más de lo que está naturalmente preparado para ofrecer. ¿Resultado? Aparecen los efectos negativos característicos de la retención inadecuada de CO₂, como dificultad para respirar y arritmia. Lo demás es historia: así comienza el odio por el deporte.

Cómo animarse a hacer ejercicio

El doctor Cancino es claro en señalar que el umbral ventilatorio puede extenderse a medida que se alcanza una mayor práctica deportiva. Es decir, cada persona viene con su propio umbral,

pero el ejercicio constante puede entrenar hasta límites sorprendentes la capacidad con la que finalmente contamos. Pero si todavía le resulta muy trabajoso, la psicología también entrega algunos consejos sobre cómo se puede engañar al cuerpo para disfrutar más y así vincularse de una manera más fluida con el deporte.

Tome como ejemplo el contexto. Desde hace tiempo se sabe que ejercitarse en la naturaleza puede mejorar la experiencia de quien se ejercita. Tanto es así, que según un estudio realizado en 2008 por la U. de Glasgow (Escocia), los beneficios que entrega caminar, correr o andar en bicicleta a la salud mental, pueden aumentar hasta en 50% cuando estas rutinas se realizan al aire libre.

Esto no se debe sólo al poder del aire fresco; gran parte de esta experiencia se relaciona con los colores propios de la naturaleza. Investigadores de la Universidad de Essex (Inglaterra) realizaron un estudio que midió la reacción a los colores de 14 universitarios. En el experimento, cada uno de los integrantes debió montar bicicletas estacionarias por entre tres y cinco minutos mientras veía un video con escenas de naturaleza. La cinta tenía una particularidad: un filtro de color hacía que cada cierto tiempo las escenas se tiñeran de verde, luego de blanco y negro y luego de rojo. Tras cada uno de estos segmentos, los sujetos debieron responder preguntas sobre su ánimo. ¿Qué ocurrió? Tras la secuencia de imágenes en verde, las personas reportaron más energía y mejor humor que cuando vieron las escenas de otros colores. La razón podría ser evolutiva: los lugares con mayor vegetación, o sea, verdes, siempre le han entregado al ser humano la promesa de agua y recursos indispensables, como la alimentación. El beneficio es claro.

Algo semejante ocurre cuando se escucha música. Experimentos como los realizados por el psicólogo deportivo Costas Karageorghis, de la U. Brunel (Inglaterra), sugieren que escuchar canciones nos ayuda a entrenar con mejor ánimo. Karageorghis demostró que cuando las personas realizan ejercicios cardiovasculares y oyen una canción de su agrado, logran sincronizarse con el ritmo de ésta y usan más efectivamente el oxígeno, aumentando la eficiencia de su trabajo físico. Además, según los estudios de la U. de Brunel, nuestra música favorita puede incrementar la resistencia física en más de 15%. La razón está en que estos sonidos nos hacen sentirnos bien y vuelven el estrés físico menos notorio. ●

“Un umbral ventilatorio más bajo se asocia a una percepción más alta del esfuerzo”

JORGE CANCINO

S. Chilena de Medicina del Deporte