

# CORRER O NO CORRER (EN PATAS): ÉSA ES LA CUESTIÓN

TIENE MÁS DETRACTORES QUE DEFENSORES, PERO LO CIERTO ES QUE CORRER DESCALZO ES UNA TENDENCIA EN ASCENSO. TE OFRECEMOS UN PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA QUE PRUEBES Y SAQUES TUS CONCLUSIONES. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **HACE MUCHO TIEMPO QUE** no veía aparecer una práctica deportiva tan polémica como el *barefooting*: están los que la veneran y defienden a muerte, y están también los que la lapidan. Yo nunca corrí descalza; sólo una vez intenté hacerlo por consejo de un colega y amigo, a quien respeto muchísimo (Daniel Simbrón, entrenador y bicampeón argentino de maratón), que no paraba de hablar maravillas sobre el tema. Como todos los defensores de esta modalidad, me dijo que era buenísimo para fortalecer los pies y prevenir lesiones. No se recomienda arrancar sobre superficies duras como asfalto o cemento, y en la arena es fácil lastimarse los tobillos o las plantas de los pies, así que probé en el pasto: me pinché tanto que abandoné a la segunda pisada.

Entonces, llamé a Javier Mastropiero, traumatólogo que trabaja conmigo desde hace años atendiendo a mis alumnos, y me dijo que ni se me ocurriera recomendarlo ni hacerlo, y acto seguido me enumeró las lesiones que podía ocasionar el correr sin zapatillas. La principal, la tendinitis aquiliana (inflamación del tendón de Aquiles provocada por la posición plana de la planta del pie en el suelo); me habló también de fascitis plantar, espolón calcáneo y metatarsalgia, y además me recordó lo malo que podía resultar para todas las articulaciones el impacto de cada zancada sin ningún tipo de amortiguación. "Puede que tenga razón", pensé. ¿Las marcas de indumentaria deportiva estuvieron equivocadas todo este tiempo desarrollando modelos de calzado cada vez más sofisticados, livianos y con mejor amortiguación? Pero los defensores citan siempre a Abebe Bikila, el etíope que corrió descalzo 42 kilómetros en el maratón de los Juegos

Olímpicos de Roma en 1960 y ganó. Pero ¡fue un corredor en la historia! Con zapatillas, ¿cuántos? Me encontré más mareada aún.

Consulté a otros dos entrenadores del grupo de los que más respeto: Luis Migueles y César Rocés. Ninguno de los dos opinó positivamente sobre el tema. Rocés dice que sólo puede funcionar si se ha empezado de muy chico, cuando uno se está formando. Y Luis me hizo reír mucho: "¡Eso de correr descalzo, sólo en Kenia, que no usan zapatillas! Ni se me ocurre pensarlo y menos recomendar a mis alumnos; imagínate que se lesionan con zapas...". El último consultado fue Marcelo Fernández, director del Centro de Medicina Deportiva Contepomi, quien se mostró como el fan número uno del *barefooting* (para que no quedaran dudas, citó un importante estudio hecho en Harvard).

¿Cómo puede ser que personas que considero expertas tengan opiniones tan distintas? ¿Quién tiene razón? La verdad, me gustaría haberlo experimentado yo misma para contarles mi caso y hablar con fundamento, como hago con todo lo que transmito a los demás. Mis pies dan mucha pena, y si no uso plantillas recetadas para correr, después no puedo ni caminar. Si hasta ahora no me había animado a hacerlo, en este momento menos: estoy preparando un maratón muy importante para mí, y no sería buena idea ponerme a probar algo nuevo. En abril, pasada la carrera, les voy a hacer caso a Simbrón y a Gustavo Mendieta (amigo y entrenador especialista en corredores, autor de las razones y recomendaciones que siguen), y de a poco me iré sacando las zapatillas y empezaré a correr sin nada, o con esos calzados nuevos tipo guantes para no pincharme y desanimarme otra vez.

Para los que no se animan todavía, como yo, va una serie de ejercicios que, como el *barefooting*, también pueden ayudar a reforzar los músculos de los pies y mejorar la propiocepción (lo que informa al organismo de la posición de los músculos), o bien pueden serles de utilidad como introductorios antes de lanzarse a correr descalzos.

## RAZONES PARA HACERLO

El pie humano es una estructura tridimensional variable formada por 28 huesos, 33 complejas articulaciones, más de 40 músculos y tendones y alrededor de 100 ligamentos. Son nuestro único punto de contacto con el suelo cuando caminamos; son la primera zona de nuestro cuerpo que siente las fuerzas que se generan al hacerlo.

Se pasa por dos fases: la de contacto (cuando está en el suelo) y la de balanceo (cuando está en el aire). Si el pie no aterriza en el suelo correctamente, la fase de contacto se convierte en una etapa crítica, y entonces se soportan tensiones que pueden causar dolor y lesiones.

La planta del pie es una de las partes del cuerpo con más terminaciones nerviosas, lo que le confiere una gran sensibilidad. Esa sensibilidad es usada para, literalmente, saber dónde pisamos. El suelo nos produce estímulos táctiles y nuestro cuerpo reacciona ante ellos, muchas veces de forma instintiva y refleja. Por ejemplo: si alguna vez, yendo descalzos, pisamos algo ajeno a la superficie (una piedrita, una semilla, etc.), instintivamente modificamos la carga sobre el pie para minimizar el daño.

La planta del pie dispara también otro reflejo que es realmente útil a la hora de correr. Gracias a su aparato sensorial, es capaz de sentir a la

\* **Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman.**  
[www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)



perfección la dureza del suelo y la fuerza de la pisada. Así, mediante otro acto reflejo, nos hace ajustar la rigidez de los músculos de la pierna para lograr la combinación perfecta de amortiguación y estabilidad según el terreno que pisemos, la velocidad que llevemos, etc. Las piernas se convierten en el amortiguador perfecto, inteligente y adaptable, que cumple con un proceso inconsciente en el que no tenemos ni que pensar. En conclusión: al correr descalzos, mejoramos nuestra forma de correr y además obtenemos información sobre los puntos que tenemos flojos. Unas zapatillas, por delgadas que sean, falsean esa información valiosa que nos ofrecen las plantas de los pies.

Correr descalzo es la principal herramienta que tenemos para aprender y mejorar la técnica de carrera. Nos muestra cuáles han de ser los gestos, los movimientos y las intensidades de una mejor técnica, una técnica que, si bien deberíamos tener incorporada naturalmente, hemos olvidado o perdido por tantos años de sedentarismo y de calzado inapropiado.

Hay que tener claro que correr descalzo no es el fin, es una herramienta que nos permitirá correr mejor. Cuando lo logremos, podremos elegir si queremos usar zapatillas y cuáles.

## CONSEJOS

Para empezar, es conveniente buscar terrenos parejos y blandos (césped). Cuando tus funciones neuromusculares se hayan desarrollado bien y te hayas adaptado, podrás pasar a terrenos más duros.

En un principio, incorporá un 3% a tu entrenamiento semanal, y después andá aumentando ese porcentaje en forma progresiva. Hacé ejercicios caminando con el pie en sus diferentes apoyos (permítete sentir todo el despliegue de sensaciones con los ojos cerrados). No te lagues de lleno a esta modalidad; date un buen tiempo de transición. Si sos diabético o tenés problemas circulatorios, elegí terrenos limpios (tu sensibilidad puede estar mucho más dormida).

## ERRORES A EVITAR AL TRANSFERIR EL ENTRENAMIENTO

- Correr demasiado tiempo y demasiado rápido: sé cauteloso con el cambio
- No adaptar el sistema músculo-esquelético: no te sobreentrenes
- Correr en puntas de pie: aprendé a pisar sin miedo
- Abandonar desde el principio las zapatillas con amortiguación
- Correr doblado por la cintura o con la cabeza mirando al suelo
- Correr saltando
- Correr siempre por un terreno regular: buscá variedad

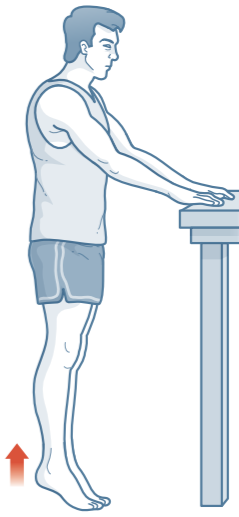
Asesoró: Gustavo Mendieta ([gutientrenamiento@hotmail.com](mailto:gutientrenamiento@hotmail.com)). Colaboraron con la nota: Daniel Simbrón, Luis Migueles, César Rocés, Javier Mastropiero y Marcelo Fernández.

## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS PIES



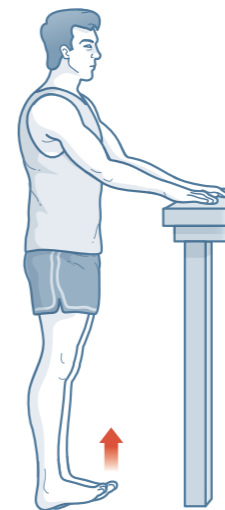
### 1. ARRUGAR LA TOALLA (ARCO Y DEDOS)

Con una toalla extendida en el piso, de pie y lo más derecho posible, colocamos la punta de los pies al borde de ésta, arrugándola y acercándola hacia nosotros. Luego la extendemos. Repetir cinco veces.



### 2. EXTENSIÓN DE TOBILLOS

Frente a una mesa alta para apoyar las manos (y no ayudarse con los brazos), levantar el cuerpo.



### 3. FLEXIÓN DE TOBILLOS

Se procede como en el ejercicio anterior, pero se levanta la parte delantera de los pies y quedamos apoyados sobre los talones.



### 4. EQUILIBRIO

De pie, con los ojos cerrados y los brazos abiertos y extendidos, elevamos una pierna con la rodilla flexionada e intentamos mantener la posición durante 10 segundos. Bajar, y hacerlo con la otra pierna. Repetimos tres veces.



### 5. CAMINAR EN PUNTAS DE PIE

Caminar en puntas de pie en tres variantes: con la punta de los pies hacia el frente (pies paralelos), con las puntas de los pies hacia adentro y con la punta de los pies hacia afuera. Hacerlo con pasos muy cortos, elevando al máximo los talones. Dar unos 30 pasos, regresar caminando normalmente y repetirlo tres veces más. Hacer lo mismo con las otras dos variantes (hacia afuera y hacia adentro).



### 6. CAMINAR SOBRE LOS TALONES

Caminar apoyado sobre los talones elevando al máximo las puntas de los pies. Como en el ejercicio anterior, hacerlo hacia adelante, hacia adentro y hacia afuera. De esta forma se dan sólo 20 pasos por vez.



### 7. CAMINAR EN INVERSIÓN

Caminar apoyando el borde externo de los pies. Dar 20 pasos y regresar caminando normalmente. Repetir dos veces más.

ENCONTRÁ MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXIÓN BRANDO.COM