



Andarines infatigables

Lieberman comprobó que una mujer hadza recorre una media de ocho kilómetros al día, y un hombre, entre once y dieciséis, "y cuando no están siendo muy activos, normalmente descansan o hacen trabajos ligeros"

DEPORTE CONTRA INSTINTO

NACIDOS PARA NO CORRER

— La evolución nos ha enseñado que es mejor andar y que no hay que practicar **ejercicio** si no es necesario, porque **consumimos** mucha energía. Daniel E. Lieberman, experto en biología evolutiva humana, explica en 'Ejercicio' por qué **nos cuesta** tanto calzarnos las zapatillas —

Texto

BLAI FELIP PALAU

Si la evolución fuera un ser vivo que pudiera contemplarnos corriendo por las calles, sin aparente necesidad, se quedaría de piedra. Pensaría que estaríamos locos por destruir lo que ella ha tardado millones de años en crear. La evolución no nos hizo humanos para que corriéramos, sino para que andásemos. Por ello, el instinto, siempre sabio, nos aplaude cuando descansamos y permanecemos sentados. Y nos recuerda que ahorremos energía corporal, porque gastamos muchísima. Daniel E. Lieberman, profesor de Biología Evolutiva Humana y catedrático Edwin M. Lerner II de Ciencias Biológicas en la Universidad de Harvard, desarrolla con maestría estas ideas básicas, con cascadas de

documentación y pellizcos de ironía científica en *Ejercicio. Cómo es que nunca evolucionamos para hacer ejercicio. Por qué es saludable y qué debemos hacer*, publicado por Pasado y Presente. Si de lo dicho hasta aquí algún lector deduce que no merece la pena hacer ejercicio, nada más lejos de la realidad.

— **Sentarse es algo natural.** Lieberman rechaza tajantemente que se considere el sentarse como el nuevo tabaquismo. "Nunca ayuda que se demonicen actividades normales como sentarse. ¡Es totalmente normal sentarse! Decir que es el nuevo hábito de fumar simplemente confunde a la gente y/o desacredita el mensaje. En su lugar, deberíamos promover formas más saludables de sentarse (levántese con frecuencia) y asegurarnos de que la gente no se quede sentada todo el día", explica en entrevista por correo

electrónico a *Magazine Lifestyle*. En sus frecuentes visitas a las sociedades cazadoras recolectoras, Lieberman los encuentra pasando largas horas tumbados o sentados — a menudo, en cuclillas — hablando o haciendo trabajos que no necesitan estar de pie o en movimiento. Pero cuando cazan, buscan frutos, van a por agua o realizan otra actividad, pueden recorrer distancias de más de 12 kilómetros diarios. Están, pues, en forma.

— **Gastamos muchas calorías.** Una persona que pese unos 82 kilos y que permanezca 24 horas sentada gastará alrededor de 1.700 calorías. "Son muchas calorías", afirma Lieberman. El gasto energético del metabolismo basal (el de los procesos más básicos para mantener nuestro cuerpo en vida, "un estado muy similar al coma") es de 1.530 calorías. El cerebro consume entre el 20% y el

25% del total. Nuestro instinto nos ha *educado* para no malgastar energía en esfuerzos innecesarios. "En comparación con otros mamíferos, es posible que los seres humanos hayan evolucionado para ser especialmente reacios a hacer ejercicio", argumenta Lieberman. Gastamos muchas más calorías que nuestros parientes chimpancés, pero menos que los hadzas, que viven en Tanzania. Cuando Lieberman los visitó por primera vez en el 2013, se sorprendió: "Los hadzas no estaban descansando en sofás, viendo la tele, comiendo patatas fritas y sorbiendo refrescos, pero hacían lo que muchos especialistas en salud nos advierten que tenemos que evitar: estaban sentados", explica Lieberman en su libro.

— **El mito de los tarahumaras.** En el 2009, gracias al libro *Nacidos para correr*, un éxito de ventas de Christopher McDougall, los

El trote humano

El día en que los corredores ganaron a los caballos

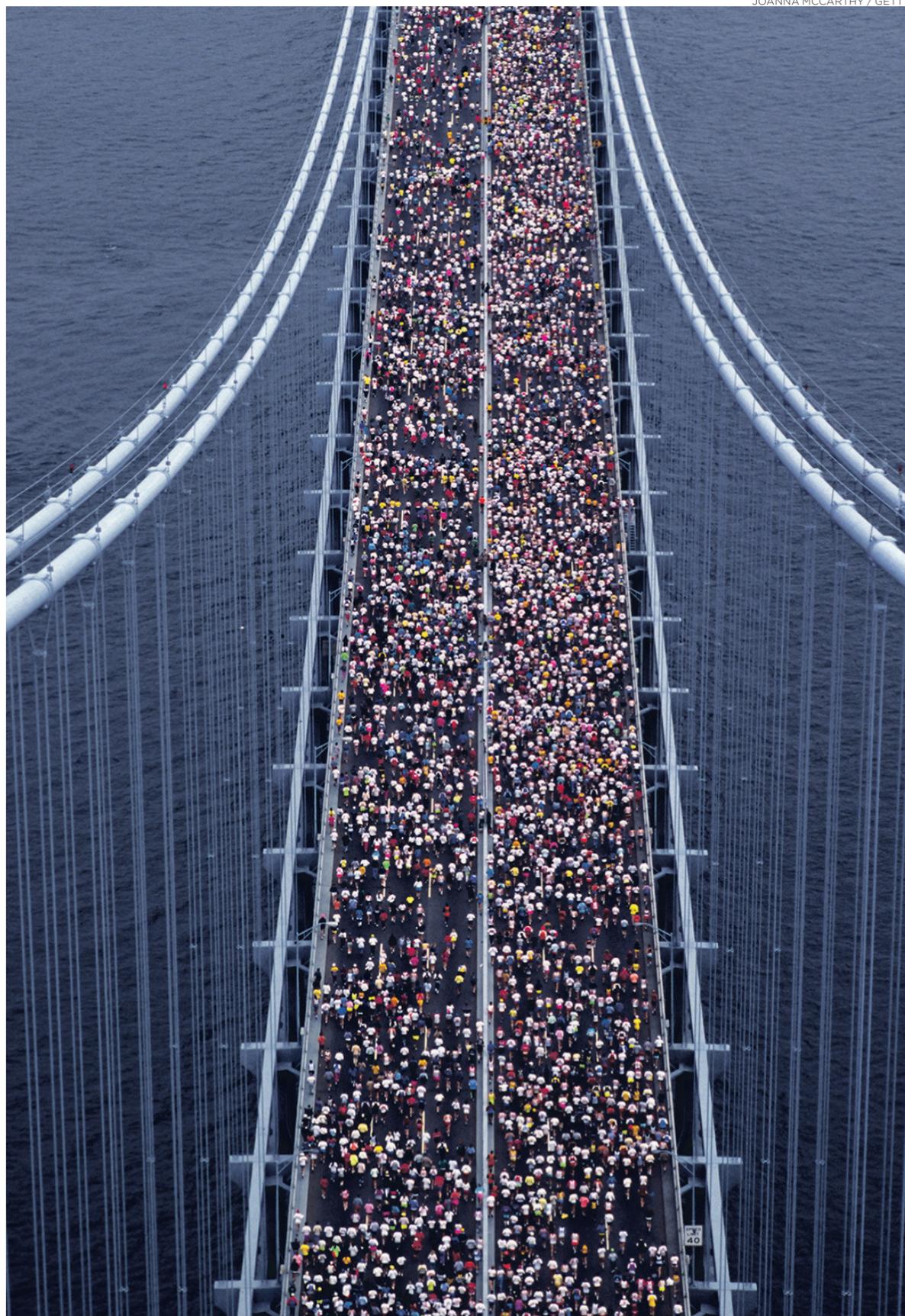
Corredor aficionado. Lieberman (en la foto) participó en el 2016 en una carrera en Prescott (Arizona) en la que los humanos competían contra caballos en un recorrido de 40 kilómetros. En el primer kilómetro fue rebasado sin contemplaciones y le sobrevino el desaliento. Pero resistió hasta que, hacia el kilómetro 32, adelantó al primer caballo. “A pesar de una marca poco destacable de 4 horas y 20 minutos”, acabó la carrera por delante de 40 de los 53 caballos inscritos (que tuvieron que parar para refrescarse por el calor). La prueba demostró que el hombre, aunque es lento e inestable al caminar sobre dos patas, es muy resistente... y más si se entrena.



DANIEL E. LIEBERMAN

“LA EVOLUCIÓN NOS HA HECHO REACIOS AL EJERCICIO”

JOANNA MCCARTHY / GETTY



¿Correr por correr?

En las sociedades modernas se ha mercantilizado el deporte y a veces se convierte en un arma arrojada que lanzar a quien no lo practica. “¿Por qué alguien se pondría a correr cuando no tiene ninguna necesidad de hacerlo?”, le preguntó a Lieberman el tarahumara Ernesto, un “hombre delgado de unos 70 años, que aparentaba tener 20 o 30 años menos”. En la imagen, el tradicional maratón de Nueva York, todo un icono de los ‘runners’

nativos americanos tarahumaras ganaron, a su pesar, fama mundial por ser extraordinarios “corredores descalzos”, capaces de recorrer distancias increíbles. Lieberman los visitó en las Barrancas del Cobre (México). Tras varias semanas entrevistando a decenas de ellos, no vio “a un solo tarahumara corriendo por ningún lado, y mucho menos descalzo. Pero sí que había observado que eran trabajadores y caminantes infatigables”. Estuvo presente en la carrera masculina *rarájjipari*, donde los hombres recorren unos 128 kilómetros mientras chutan una pequeña pelota de madera. Los corredores visten la misma ropa de siempre y sandalias (*huaraches*) “cortadas a partir de un neumático y atadas a sus pies con correas de cuero”. La carrera dura horas y es una competición con un fuerte componente social, festivo y espiritual. Algunos participantes abandonan, otros llegan exhaustos, con calambres, tirones y todo tipo de dolencias típicas del exceso, pero que muchos soportan sin haberse entrenado lo más mínimo.

— **Ejercicio moderado.** “Estamos adaptados para realizar mucha actividad física ligera, una cantidad razonable de actividad física moderada y, ocasionalmente, una intensa actividad física. Todas tienen su lugar”. De ahí que nos sea más fácil caminar que correr y nos cueste llevar el cuerpo al máximo mucho tiempo o muchas veces con una actividad exigente. Pero se puede hacer y es conveniente hacerlo: “No es hacer deporte por sí mismo; lo que importa es la actividad física. Las personas que son físicamente inactivas son más vulnerables a una amplia gama de enfermedades y problemas de salud”, recuerda Lieberman, que en su libro detalla la relación entre deporte, salud y enfermedad.

— **No debemos juzgar.** “El ejercicio es una actividad física discrecional y voluntaria que se realiza en aras de la salud y la forma física. Debido a que es un instinto evitar la actividad física innecesaria, casi todos, incluidas las personas que hacen mucho ejercicio, tienen dificultades para hacer ejercicio. Por esta razón, no debemos culpar a las personas que no hacen ejercicio por ser perezosas. Están siendo normales. En cambio, debemos ser compasivos y reconocer que hemos creado un mundo moderno muy extraño que nos obliga a elegir hacer todo tipo de cosas, como el ejercicio, que son contrainstintivas”. Comprensión que Lieberman reclama para las personas obesas: “La obesidad no es saludable. Pero no debemos juzgarla”.

— **Propósitos para el 2022.** Siempre que se acerca un nuevo año, son millones los que piensan que, este año sí, harán deporte. Pero el instinto es poderoso y nos hunde en el sofá. En su libro, Lieberman defiende pequeños actos para mantenerse activo como dar unos 10.000 pasos diarios (unos ocho kilómetros) o no estar sentado más de 45 minutos seguidos. Estos son los consejos que ofrece para los lectores de *Magazine Lifestyle*: 1 “Si tiene dificultades para mantener su propósito de Año Nuevo de hacer ejercicio, no se considere un vago. Es usted normal: es un instinto básico evitar la actividad física cuando no es necesaria o gratificante”. 2 “Elabore un plan para hacer que el ejercicio sea gratificante. Creo que la mejor manera es hacer ejercicio con amigos”. 3. “El tiempo no debe ser un problema. No tener suficientes horas al día es una excusa común para no hacer ejercicio, pero incluso un poco de ejercicio tiene grandes efectos”.

Y bailar, actividad que practican todas las culturas: “Es una forma maravillosa de actividad física y mental, socialmente gratificante, que casi todo el mundo disfruta y que uno puede hacer toda la vida”. —