

Repleto de personajes inolvidables, increíbles hazañas atléticas y ciencia de vanguardia, *Nacidos para correr* es una aventura épica que comienza con la simple pregunta: ¿por qué me duele el pie? Para encontrar una respuesta, Christopher McDougall nos lleva desde los laboratorios científicos de alta tecnología de Harvard hasta los sofisticados valles y los picos nevados donde cada vez más corredores llevan sus fuerzas al extremo.

Protegida por el terreno más abrupto de América del Norte, la misteriosa tribu de los tarahumara de las Barrancas del Cobre, en México, custodia un arte perdido. Durante siglos han desarrollado técnicas que les permiten correr cientos de kilómetros sin descanso, convirtiéndolos en los corredores de fondo más rápidos de todos los tiempos. Este talento, casi sobrehumano, convierte a los tarahumara en hombres serenos e inmunes a las enfermedades y a las tensiones de la vida moderna. Con la ayuda de Caballo Blanco, un curioso personaje que años atrás se internó en las salvajes barrancas para vivir entre ellos, el autor pudo desvelar los secretos de este pueblo mítico al tiempo que descubría al atleta que llevaba dentro, entrenándose para uno de los mayores retos de su vida: una carrera de ochenta kilómetros que enfrentaría a la tribu contra un extraño grupo de corredores. *Nacidos para correr* es un relato fascinante que no solo conquistará tu mente sino que también inspirará tu cuerpo cuando descubras que el secreto de la felicidad está a tus pies y que todos hemos nacido para correr.

## NACIDOS PARA CORRER

# NACIDOS PARA CORRER

La historia de una tribu contra un grupo de superatlétas y la mayor carrera de la historia  
Christopher McDougall



er

12-

rle

0-

0-

25

Ted Descalzo tenía razón, por supuesto.

Debajo de los fuegos artificiales de la disputa entre Ted y Caballo había un punto importante: las zapatillas de correr eran quizá la fuerza más nociva a la que se habían enfrentado los pies humanos. A su extraña manera, Ted Descalzo se estaba convirtiendo en el Neil Armstrong de las carreras de larga distancia del siglo XXI, un valioso piloto de pruebas cuyos pequeños pasos podrían ser tremendamente beneficiosos para el resto de la humanidad. Si esto parece una carga excesiva para los hombros de Ted, tomemos en consideración las palabras del doctor Daniel Lieberman, profesor de antropología biológica en la Universidad de Harvard: «Muchas de las lesiones de pie y rodilla que padecemos actualmente están causadas, realmente, por el uso de zapatillas deportivas que en realidad hacen más débiles nuestros pies y hacen que realicemos un movimiento de pronación excesivo, lo que termina produciendo problemas de rodilla. Hasta 1972, cuando la zapatilla moderna fue inventada por Nike, la gente corría con un calzado con la suela muy fina, tenía pies más resistentes y una incidencia de lesiones de rodilla mucho menor».

¿Y el coste de esas lesiones? Dolencias fatales en proporciones de epidemia. «Los seres humanos en realidad necesitan obligatoriamente hacer ejercicio aeróbico para mantenerse saludables, y yo

creo que esto tiene raíces profundas en nuestra historia evolutiva —dice el doctor Lieberman—. Si existe una bala mágica para mantenerse saludable es correr.»

¿Bala mágica? La última vez que un científico con las credenciales del doctor Lieberman usó ese término, acababa de descubrir la penicilina. El doctor Lieberman lo sabía, y hablaba en serio. Si no existieran las zapatillas de correr, estaba diciendo, más gente correría. Si corriera más gente, menos gente moriría de afecciones cardíacas degenerativas, paros cardíacos repentinos, hipertensión, arterias obstruidas, diabetes y la mayoría de las dolencias mortales que azotan al mundo occidental.

Esa es una tremenda carga de responsabilidad sobre los hombros de Nike. Pero ¿qué es lo más sorprendente de todo? Que Nike ya lo sabía.

En abril de 2001, dos agentes de Nike estaban observando el entrenamiento del equipo de atletismo de la Universidad de Stanford. Una parte del trabajo de los agentes de Nike pasa por obtener feedback de sus atletas patrocinados sobre qué zapatillas prefieren, lo cual era difícil en ese momento ya que los corredores de Stanford parecían preferir... no llevar nada.

—Vin, ¿qué es eso de que vayan descalzos? —preguntaron al entrenador Vin Lananna—. ¿No te hemos enviado suficientes zapatillas?

El entrenador Lananna se acercó para darles su explicación.

—No puedo probar lo que digo —les explicó—, pero creo que cuando mis atletas corren descalzos, van más rápido y se lesionan menos.

¿Más rápido y menos lesiones? Si hubiera venido de cualquier otro, los tipos de Nike hubieran dicho «Sí, claro» e ignorado el comentario, pero este era uno de los entrenadores cuyos comentarios

se tomaban en serio. Al igual que con Joe Vigil, a Lananna rara vez se lo menciona sin añadir las palabras «visionario» o «innovador». En tan solo diez años en Stanford, los equipos de pista y *cross-country* de Lananna habían ganado cinco títulos colectivos y veintidós títulos individuales de la NCAA, por su parte Lananna había sido nombrado entrenador de *cross-country* del año por la NCAA. Lananna ya había logrado enviar tres atletas a las olimpiadas y estaba ocupado preparando más en su semillero auspiciado por Nike, un club para los mejores entre los mejores atletas salidos de la universidad. No hace falta decir que los agentes de Nike oyeron con disgusto que Lananna pensaba que el mejor calzado que Nike tenía para ofrecer era peor que andar descalzo.

—Al darles más y más refuerzo estamos aislando nuestros pies de su posición natural —insistió Lananna. Esa era la razón por la que siempre se aseguraba de que sus corredores hicieran parte de sus ejercicios descalzos en la pista techada—. Sé que para una campaña de calzado deportivo, patrocinar un equipo que no usa tu producto no es lo mejor, pero la gente anduvo descalza durante miles de años. Creo que con las zapatillas intentamos corregir demasiadas cosas y sobrecompensamos. Arreglamos cosas que no necesitan arreglarse. Si fortaleces el pie andando descalzo, pienso que se reduce el riesgo de tener problemas con el tendón de Aquiles y la rodilla, así como de contraer fascitis plantar.

«Riesgo» no es el término justo, más bien sería «certeza absoluta». Cada año, entre el 65 y el 80 por ciento de todos los corredores sufre alguna lesión. Eso es casi todos los corredores, todos los años. Sin importar quién seas, sin importar cuánto corras, tus posibilidades de sufrir una lesión son las mismas. No importa si eres hombre o mujer, rápido o lento, regordete o fibroso como un caballo de carrera, tus pies se encuentran siempre en zona peligrosa. ¿Quizá puedas vencer a las estradícticas si estiras como un swami? No. En un estudio realizado con atletas holandeses en

1993 y publicado en *The American Journal of Sports Medicine*, a un grupo de corredores se le enseñó cómo calentar y estirar mientras que un segundo grupo no recibió ningún tipo de asesoramiento en «prevención de lesiones». ¿Cómo fueron los índices de lesiones? Idénticos. Un estudio posterior realizado por la Universidad de Hawái dictaminó que estirar era incluso peor; el estudio descubrió que los corredores que estiraban se lesionaban un 33 por ciento más.

Por suerte para nosotros, sin embargo, vivimos en una época dorada para la tecnología. Las compañías de calzado deportivo han tenido un cuarto de siglo para perfeccionar sus diseños así que, lógicamente, el índice de lesiones debe de estar en caída libre ahora mismo. Después de todo, Adidas ha desarrollado unas zapatillas de 250 dólares con un microprocesador en la suela que ajusta instantáneamente la amortiguación a cada pisada. Asics ha gastado tres millones de dólares y ocho años —tres más de los que tomó al Proyecto Manhattan crear la primera bomba nuclear— en las impresionantes Kinsei, unas zapatillas que presumen de «apoyos frontales multidireccionales de gel», un «potenciador de propulsión en el medio del pie» y una «pieza en el talón infinitamente adaptable que aísla y absorbe el impacto para reducir la pronación y ayudar a la propulsión». Es un montón de dinero para unas zapatillas que tendrás que tirar a la basura en noventa días, pero por lo menos nunca volverás a lesionarte.

¿Cierto?

Lo siento.

«Desde que los primeros estudios reales se hicieron a finales de los años setenta, las dolencias en el talón de Aquiles han incrementado en un 10 por ciento, mientras que la fascitis plantar se ha mantenido estable», dice el doctor Stephen Pribut, un especialista en lesiones relacionadas con el hecho de correr, antiguo presidente de la American Academy of Podiatric Sports Medicine. «Los avan-

ces tecnológicos han sido sorprendentes en los últimos treinta años —añade la doctora Irene Davis, directora de la Running Injury Clinic de la Universidad de Delaware—. Hemos visto innovaciones tremendas en control de movimiento y amortiguación. Y aun así, no parece que los remedios estén venciendo a las dolencias.» En efecto, no existe evidencia alguna que acredite que las zapatillas de correr ayudan a prevenir lesiones. En un trabajo de investigación de 2008 para el *British Journal of Sports Medicine*, el doctor Craig Richards, investigador de la Universidad de Newcastle en Australia, reveló que no hay estudios basados en observación —ni uno solo— que demuestren que las zapatillas de correr reduzcan nuestra tendencia a lesionarnos.

Era una revelación sorprendente que había permanecido oculta y a la vista de todo el mundo durante treinta y cinco años. El doctor Richards estaba tan sorprendido por el hecho de que una industria de veinte mil millones de dólares estuviera basada en nada más que promesas vacías y buenos deseos que lanzó un desafío:

¿Hay alguna empresa de calzado deportivo preparada para asegurar que usar sus zapatillas en carreras de distancia disminuye el riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas relacionadas con correr?

¿Hay alguna empresa de calzado deportivo preparada para asegurar que usar sus zapatillas mejora el desempeño en carreras de larga distancia?

Si hay alguna compañía dispuesta a realizar estas afirmaciones, ¿dónde está la documentación, revisada por especialistas, sobre la que se apoyan?

El doctor Richards aguardó, e incluso intentó contactar con las principales compañías de calzado deportivo para solicitar sus estudios. No obtuvo más respuesta que el silencio.

Así que, si las zapatillas de correr no nos hacen más rápidos ni reducen el riesgo de lesiones, entonces, ¿exactamente por qué estamos pagando? ¿Cuáles son los beneficios que ofrecen todos estos microchips, «potenciadores de propulsión», cámaras de aire, dispositivos de torsión y mecanismos de protección? Bueno, si tienes un par de Kinseis en tu armario, prepárate para las malas noticias. Y como siempre ocurre con las malas noticias, estas vienen en tío:

## VERDAD DOLOROSA N.º 1:

## LAS MEJORES ZAPATILLAS SON LAS PEORES

Según los estudios dirigidos por el doctor Bernard Marti, especialista en medicina preventiva en la Universidad de Berna en Suiza, los corredores que usan las mejores zapatillas del mercado tienen un 123 por ciento más de probabilidades de lesionarse que los corredores que usan zapatillas baratas. El equipo de investigación del doctor Marti analizó 4.358 corredores en el Grand Prix de Berna, una carrera de 9,6 millas. Todos los corredores completaron unos exhaustivos cuestionarios detallando sus hábitos de entrenamiento y el tipo de calzado que habían utilizado a lo largo del último año; de donde se concluyó que el 45 por ciento había sufrido alguna lesión en ese período de tiempo.

Pero lo que sorprendió al doctor Marti, como señaló en el *American Journal of Sports Medicine* en 1989, fue que la variable más común entre los lesionados no era la superficie sobre la que entrenaban, la velocidad a la que corrían, la distancia que recorrían semanalmente o la «motivación para el entrenamiento competitivo». Ni siquiera era el peso corporal, o la historia médica relativa a le-

siones: era el precio de sus zapatillas. Los corredores que usaban zapatillas de más de noventa y cinco dólares se lesionaban el doble que aquellos que usaban zapatillas de menos de cuarenta dólares.

Estudios posteriores alcanzaron resultados similares, como un informe de 1991 en *Medicine & Science in Sports & Exercise*, que encontró que «los corredores que usan zapatillas caras que se venden anunciando características adicionales de protección (léase mayor absorción de golpe, «corrección de la pronación») se lesionan con una frecuencia significativamente mayor que los corredores que usan zapatillas baratas (con un precio menor a 40 dólares)».

Qué broma más cruel: por el doble del precio, obtienes el doble del dolor. Con su ojo de lince, el entrenador Vin Lananna ya había observado este fenómeno por su cuenta a principios de los ochenta. «Una vez compré zapatillas de última generación para el equipo, y al cabo de un par de semanas teníamos más problemas de Aquiles y fascitis plantar de los que había visto nunca. Así que devolví las zapatillas y dije: "Envíenme unas zapatillas baratas", cuenta Lananna. «Desde entonces siempre pido las zapatillas más sencillas. No es porque sea tacaño, es porque mi negocio es hacer que los atletas corran más rápido y permanezcan sanos.»

## VERDAD DOLOROSA N.º 2:

## A LOS PIES LES GUSTA UNA BUENA PALIZA

Allá por 1998, el doctor Barry Bates, jefe del Laboratorio de Medicina Deportiva y Biomecánica de la Universidad de Oregón, reunió información que sugería que las zapatillas viejas eran más seguras que las nuevas. En el *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, el doctor Bates y sus colegas informaron que conforme las zapatillas se desgastan y la protección se reduce, los corredores ganan mayor control de los pies.

¿Y cómo es que el control de pies y las suelas desgastadas con-

tribuyen a tener unas piernas libres de lesiones? Debido a un ingrediente mágico: el miedo. Al contrario de lo que todos esos nombres acolchados como Adidas MegaBounce quieren hacernos creer, toda esa protección no hace nada por reducir el impacto. Lógicamente, esto debería ser obvio: dado que el impacto de correr sobre las piernas puede llegar a ser hasta doce veces el peso del cuerpo, resulta absurdo creer que un centímetro de hule va a su- poner alguna diferencia contra, en mi caso, 1.250 kilos de carne terrestre. Puedes cubrir un huevo con un guante de horno antes de golpearlo con un martillo, pero ten por seguro que ese huevo no sobrevivirá.

Cuando E. C. Frederick, por entonces director del Laboratorio de Investigación Deportiva de Nike, llegó en 1986 a una reunión de la American Society of Biomechanics, llevaba consigo un bombazo. «Al analizar sujetos utilizando zapatillas suaves y duras no se ha encontrado ninguna diferencia en la fuerza del impacto.» ¡Ninguna diferencial «X», curiosamente —añadió—, el segundo, el pico de propulsión en la fuerza de reacción vertical con el suelo fue, de hecho, mayor con las zapatillas suaves».

La extraña conclusión: mientras mayor amortiguación tiene la zapatilla, menos protección ofrece.

Los investigadores del Laboratorio de Medicina Deportiva y Biomecánica de la Universidad de Oregón estaban verificando el mismo hallazgo. Conforme las zapatillas se desgastan y su amortiguación se endurece, revelaron los investigadores de Oregón en un estudio de 1988 publicado en el *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, los pies de los corredores ganan estabilidad y se hacen menos temblorosos. Harían falta diez años todavía para que los científicos encontraran una explicación a por qué esas zapatillas viejas que las compañías deportivas te decían que tiraras a la basura eran mejores que las nuevas que te insistían para que compraras. En la Universidad McGill de Montreal, los doctores Steven

Robbins y Edward Waked realizaron una serie de pruebas con gimnastas en las que descubrieron que mientras más grueso era el tapiz, más duro caían los gimnastas. Instintivamente, los gimnastas buscaban estabilidad. Cuando sentían una superficie blanda en los pies, caían con más fuerza para asegurarse el equilibrio.

Robbins y Waked encontraron que los corredores hacen lo mismo: de la misma forma que alzamos los brazos automáticamente cuando resbalamos sobre hielo, las piernas y pies instintivamente caen con más fuerza cuando perciben una superficie blanda. Cuando corremos con zapatillas con protección, los pies van a través de las suelas en busca de una superficie dura, estable.

«Llegamos a la conclusión de que el equilibrio y el impacto vertical están íntimamente relacionados», escribieron los doctores de McGill. «De acuerdo con nuestros descubrimientos, las zapatillas de deporte que existen actualmente en el mercado son demasiado blandas y gruesas, y deberían ser rediseñadas si se espera que suministren protección a las personas cuando realizan deporte.»

Hasta que leí este informe, estuve desconcertado por algo que me había ocurrido en la Running Injury Clinic. Había estado corriendo una y otra vez sobre una plataforma de fuerza descalzo, con unas zapatillas muy delgadas y con unas Nike Pegasus muy acolchadas. Cada vez que cambiaba de calzado, los niveles de impacto cambiaban a su vez, pero no de la forma en que yo esperaba. Mi fuerza de impacto era menor cuando iba descalzo y mucho mayor cuando llevaba las Pegs. La forma de correr también sufría variaciones: instintivamente ajustaba mi pisada cada vez que me cambiaba. «Golpeas mucho más con el talón cuando llevas las Pegasus», concluyó la doctora Irene Davis.

David Smyrnek decidió poner a prueba la teoría del impacto por su cuenta con un experimento único. Debido a que era corredor y a la vez fisioterapeuta especializado en rehabilitaciones profundas, Smyrnek era consciente de que las personas que le decían

que debía comprarse zapatillas nuevas eran normalmente las personas que las vendían. *Runner's World* y su tienda local de deportes llevaban toda la vida advirtiéndole que tenía que reemplazar sus zapatillas cada trescientas o quinientas millas, pero ¿cómo era posible que Arthur Newton, uno de los más grandes ultramaratonistas de todos los tiempos, no encontrara razones para reemplazar sus viejas zapatillas de suela gastada hasta haber hecho, por lo menos, cuatro mil millas con ellas? Newton no solo había ganado la ultramaratón de Comrades de 55 millas cinco veces en los años treinta, sino que, a la edad de cincuenta y un años, sus piernas todavía conservaban elasticidad suficiente para romper el récord de las cien millas de la carrera de Bath a Londres.

Así que Smyntek decidió ver si podía superar a Newton en su propio terreno. «¿Qué ocurriría si uso mis zapatillas en el pie erróneo cuando se han gastado de un solo lado?» De esta manera empezó el Experimento Pie Loco: cuando sus zapatillas se gastaban del lado exterior, Dave se las cambiaba de pie y seguía corriendo. «Hay que entender a este hombre», dice Ken Learman, uno de los colegas terapeutas de Dave. «Dave no es un tipo del montón. Es curioso, inteligente, la clase de tipo al que no puedes engañar fácilmente. Dave dirá: "Oye, si se supone que es de esta forma, ¿vamos a comprobarlo?"»

Durante los diez años siguientes, Dave corrió cinco millas diarias, todos los días. Una vez que descubrió que podía correr con comodidad usando las zapatillas en el pie equivocado, empezó a preguntarse por qué necesitaba usar zapatillas. Si no estaba usándolas de la forma en que habían sido diseñadas, razonó Dave, quizá el diseño en sí no era gran cosa. De ahí en adelante, ya solo compra zapatillas en tiendas de «todo a un dólar».

«Aquí lo tienen, corriendo más que la mayoría, con los zapatos incorrectos en el pie equivocado y sin ningún problema —dice Ken Learman—. Ese experimento nos enseñó a todos algo. Nos

enseñó que cuando se trata de zapatillas de correr, no es oro todo lo que reluce.»

## VERDAD DOLOROSA N.º 3:

HASTA ALAN WEBB LO DICE: «LOS SERES HUMANOS  
ESTÁN DISEÑADOS PARA CORRER SIN ZAPATILLAS».

Antes de convertirse en el más grande corredor de la milla en Estados Unidos, Alan Webb era un novato universitario con pies planos. Pero su entrenador de la escuela secundaria vio que tenía potencial y empezó a reconstruir a Alan desde —sin exagerar— la base. «Yo tenía problemas de lesiones al comienzo, así que parecía evidente que mi biomecánica podía causarme problemas —me dijo Webb—. Por lo que hicimos ejercicios de fortalecimiento y caminatas especiales descalzo.» Poco a poco, Webb vio cómo sus pies se transformaban ante sus ojos. «Yo usaba un cuarenta y seis y tenía pies planos, ahora uso un cuarenta y tres o cuarenta y cuatro. Conforme los músculos de mis pies se fueron fortaleciendo, mi arco fue levantándose.» Gracias a los ejercicios, Webb puso freno a sus lesiones, lo que le permitió enfrentarse al duro entrenamiento que lo llevaría a batir el récord norteamericano para la milla y a obtener el tiempo más rápido del mundo en los mil quinientos metros de 2007. «Correr descalzo forma parte de mi filosofía de entrenamiento desde hace años», dice Gerard Hartmann, el doctor en medicina y fisioterapeuta irlandés que hace las veces de Gran y Poderoso Mago de Oz para los mejores corredores de larga distancia del mundo. Paula Radcliffe nunca corre una maratón sin ver antes al doctor Hartmann, y colosos de la talla de Haile Gebrselassie y Khalid Khannouchi han puesto sus pies en sus manos. Durante décadas, el doctor Hartmann ha visto conternado la explosión de plantillas ortopédicas y zapatillas con diseños cada vez más complejos. «La musculatura del pie fuera de forma es el

gran tema cuando hablamos de lesiones, y venimos dejando que nuestros pies pierdan forma a lo largo de veinticinco años —dice el doctor Hartmann—. La pronación se ha convertido en una mala palabra, pero no es más que un movimiento natural del pie. Se supone que el pie debe pronar.»

Para ver la pronación en acción, quítense los zapatos y corran por la entrada de casa. Sobre una superficie dura, sus pies desaprenderán por un momento los hábitos adquiridos en el uso de calzado y se pondrán automáticamente en modo de autodefensa: se encontrarán aterrizando sobre el borde exterior del pie, luego girando el pie suavemente desde el dedo pequeño hasta el dedo gordo, hasta apoyar toda la planta. Eso es pronación, nada más que una torsión leve para absorber el impacto y que permite que el arco se comprima.

Pero allá por los años setenta, la voz más respetada en el mundo de las carreras empezó a expresar ciertas dudas acerca de toda esa torsión del pie. El doctor George Sheehan era un cardiólogo cuyos ensayos sobre la belleza de correr lo habían convertido en el rey filósofo de la escena maratonista, y fue él quien proclamó la idea de que la lesión llamada «rodilla de corredor» podía ser causada por un exceso de pronación. Sheehan tenía razón y a la vez estaba muy, muy equivocado. Hay que aterrizar sobre el talón para pronar en exceso, y solo se puede aterrizar sobre el talón si este tiene amortiguación. Sin embargo, las compañías de calzado respondieron con presteza al llamado a las armas del doctor Sheehan y presentaron una respuesta de proporciones nucleares: crearon zapatillas monstruosamente entalladas y superdiseñadas que prácticamente borraron cualquier atisbo de pronación.

«Pero cuando bloqueas un movimiento natural —dice el doctor Hartmann—, afectas negativamente a los otros. Hemos realizado estudios y comprobado que solo el 2 o 3 por ciento de la población tiene problemas biomecánicos reales. Entonces, ¿quién está usando todos esos aparatos ortopédicos? Cada vez que coloca-

mos a alguien en un artefacto correctivo, estamos creando problemas nuevos al tratar problemas que no existen.» En 2008 la revista *Runner's World* realizó una confesión alarmante al admitir que durante años habían inducido accidentalmente a error a sus lectores al recomendar zapatillas ortopédicas a los corredores que padecían fascitis plantar: «Pero estudios recientes han mostrado que las zapatillas de estabilidad difícilmente puedan aliviar la fascitis plantar y en realidad pueden incluso agravar los síntomas» (la cursiva es mía).

«Tan solo fíjate en la arquitectura», explica el doctor Hartmann. Confecciona un plano de tus pies y te encontrarás con una maravilla que los ingenieros han intentado igualar durante siglos. La pieza central del pie es el arco, el mejor diseño para soportar peso jamás creado. La belleza de cualquier arco radica en la forma en que se hace más fuerte sometido a estrés: mientras más fuerte presionas, más fuerte se acoplan sus partes. A ningún albañil digno de su paleta se le ocurriría colocar algún tipo de soporte debajo de un arco; si se ejerce presión desde abajo, toda la estructura se debilita. El arco del pie está apuntalado por todas partes gracias a un entramado de alta resistencia compuesto por veintiséis huesos, treinta y tres articulaciones, doce tendones elásticos y dieciocho músculos, todos extendiéndose y contrayéndose como un puente colgante que resiste terremotos.

«Poner los pies en una zapatilla es parecido a ponerlos dentro de una férula de yeso —dice el doctor Hartmann—. Si colocamos tu pierna dentro de una férula de yeso, en seis semanas tendremos una atrofia muscular del 40 al 60 por ciento. Algo similar les ocurre a los pies cuando los encerramos dentro de unas zapatillas.» Cuando las zapatillas hacen su trabajo, los tendones se endurecen y los músculos se debilitan. Los pies están siempre listos para la batalla y crecen bajo presión; déjalos holgazanear y se derrumbarán, como descubrió Alan Webb. Ejercítalos y se elevarán como un arco iris.

«He trabajado con más de cien de los mejores corredores ke-niatas, y una cosa que tenían en común era la maravillosa elasticidad de sus pies —continúa el doctor Hartmann—. Eso es el resultado de no haber corrido con zapatillas hasta los diecisiete años.» Hoy en día, el doctor Hartmann cree que el mejor consejo para la prevención de lesiones es el que escuchó de boca de un entrenador que recomendaba «correr descalzo sobre césped húmedo tres veces a la semana».

No es el único profesional médico que predica la Doctrina Descalza. Según el doctor Paul W. Brand, jefe de rehabilitación del U.S. Public Health Service Hospital en Carville, Louisiana, y profesor de cirugía en la escuela de medicina de la Universidad Louisiana State, podríamos desterrar todas las lesiones comunes del pie en el lapso de una generación si nos deshicéramos de las zapatillas deportivas. Ya en 1976, el doctor Brand señalaba que casi todas las dolencias de su sala de pacientes (callos, juanetes, dedo en martillo, pies planos y arcos caídos) eran prácticamente inexistentes en los países donde la mayoría de la gente iba descalza.

«Quien camina descalzo recibe un flujo continuo de información sobre el suelo y sobre su propia relación con la superficie —ha dicho el doctor Brand—, mientras que un pie enfundado en una zapatilla duerme dentro de un medioambiente invariable.»

Los tambores de guerra del levantamiento de los descalzos estaban elevándose. Pero en lugar de que los médicos lideraran la ofensiva en defensa de un pie musculoso, el escenario se convirtió en una guerra de clases de podólogos enfrentado a sus propios pacientes. Los defensores de ir descalzo, como los doctores Brand y Hartmann, eran todavía raros, mientras que la opinión tradicional entre los podólogos pasaba todavía por ver a los pies humanos como un Error de la Naturaleza, una obra en progreso siempre posible

de ser mejorada con un poco de ayuda de un bisturí o la reconstrucción ortopédica.

Esa idea del diseño defectuoso encontraba su mejor expresión en *The Runners' Repair Manual*. Este libro, escrito por el doctor Murray Weisenfeld, un destacado podólogo deportivo, es uno de los libros sobre cuidado del pie más vendido de todos los tiempos, y comienza con una declaración funesta: «El pie humano no fue originalmente diseñado para caminar, mucho menos para correr largas distancias».

¿Entonces para qué, según el *Manual*, ha sido diseñado nuestro pie?

Bueno, primero para nadar («El pie moderno ha evolucionado a partir de la aleta de algún pez primitivo y esas aletas apuntaban hacia atrás»). Luego para escalar («El pie asidor permitía a la criatura acomodarse sobre las ramas sin caerse»).

¿Y luego...?

Y luego, según la historia evolutiva de la podología, nos estamos. Mientras que el resto de nuestro cuerpo se adaptó bellamente a la tierra firme, de alguna manera la única parte de nuestro cuerpo que en realidad toca esta tierra se quedó atrás. Desarrollamos cerebros y habilidades manuales suficientes para llevar a cabo cirugía intravascular, pero nuestros pies nunca dejaron atrás el Paleolítico. «El pie humano no está todavía adaptado completamente al suelo —se lamenta el *Manual*—. Solo una parte de la población ha sido dotada con un pie bien adaptado al suelo.»

Entonces, ¿quiénes son los afortunados con un pie correctamente evolucionado? Al parecer, nadie: «La naturaleza aún no ha publicado su plano para el pie perfecto de corredor moderno —escribe el doctor Weisenfeld—. Hasta que el pie perfecto llegue, la experiencia me ha enseñado que todos tenemos excelentes oportunidades de contraer algún tipo de lesión.» Puede que la naturaleza no haya publicado sus planos, pero eso no evitó que algunos

podólogos idearan los suyos. Y fue justo ese exceso de confianza —el creer que cuatro años de instrucción pediátrica podrían triunfar sobre dos millones de años de selección natural— lo que llevó a un catastrófico brote de operaciones en los años setenta.

«No hace muchos años, la rodilla de corredor se trataba con cirugía—reconoce el doctor Weisenfeld—. Eso no funcionó demasiado bien, dado que uno necesita cierta amortiguación para correr.» Cuando los pacientes dejaron la sala de operaciones, descubrieron que ese dolor insistente se había convertido en una mutilación que les cambiaría la vida; sin el cartílago de la rodilla, nunca iban a ser capaces de correr sin dolor. Pese al accidentado historial de intentos de corregir a la naturaleza que posee la podología, *The Runners' Repair Manual* nunca recomienda fortalecer los pies; todo lo contrario, los tratamientos elegidos siempre pasan por las vendas, aparatos ortopédicos o la cirugía.

Incluso la doctora Irene Davis, cuyas credenciales y apertura de mente son difíciles de superar, no se tomó en serio la idea de correr descalzo hasta el año 2007, y si lo hizo fue porque uno de sus pacientes la desafió abiertamente. El paciente estaba tan frustrado por su fascitis plantar crónica, que quería mandar todo al demonio y correr con unas zapatillas con suela fina, como las sandalias. La doctora Davis le dijo que estaba loco. Él lo hizo de todas formas.

«Para su sorpresa —como la revista *BioMechanics* contaría después—, los síntomas de la fascitis plantar menguaron y el paciente fue capaz de correr pequeñas distancias con las zapatillas.»

«Así es como a menudo aprendemos cosas nuevas, cuando los pacientes no siguen nuestras indicaciones —respondió gentilmente la doctora Davis—. Creo que quizá el aumento de los casos de fascitis plantar en este país se debe en parte al hecho de que no permitimos a los músculos de nuestros pies hacer aquello para lo que están diseñados». Quedó tan impresionada por la recuperación

de su paciente rebelde que incluyó los paseos descalza en su propia rutina de ejercicios.

Por supuesto, Nike no gana 17.000 millones de dólares al año dejando que los Ted Descalzos del mundo marquen tendencia. Poco después de que los dos agentes de Nike regresaron de Stanford con la noticia de que la moda de correr descalzo había llegado incluso a las pistas universitarias de élite, la compañía se puso a trabajar para ver de qué manera podía sacar dinero del problema que ella misma había creado.

Hacer responsable a la vieja y mala Nike de la epidemia de lesiones entre corredores parece demasiado fácil, pero es que en buena parte es culpa suya. La compañía fue fundada por Phil Knight, un corredor de la Universidad de Oregón capaz de vender cualquier cosa, y Bill Bowerman, un entrenador de la Universidad de Oregón que pensaba que lo sabía todo. Antes de que estos dos hombres se juntaran, la zapatilla de correr moderna no existía. Así como tampoco existirían las lesiones modernas que aquejan a los corredores.

Para ser un tipo que aconsejaba a tanta gente sobre cómo correr, Bowerman corría bastante poco. Había empezado a correr un poquito a los cincuenta años, después de pasar un tiempo en Nueva Zelanda con Arthur Lydiard, el padre de la carrera como ejercicio y el entrenador de carreras de larga distancia más influyente de todos los tiempos. Lydiard había fundado el Auckland joggers Club a finales de los años cincuenta para ayudar a que las vicinas de ataques al corazón se recuperaran. En su momento el club fue increíblemente controvertido, los médicos estaban convencidos de que Lydiard estaba organizando un suicidio en masa. Pero una vez que esos hombres anteriormente enfermos fueron descubriendo lo bien que se sentían tras unas pocas semanas co-

riendo, empezaron a invitar a sus mujeres, hijos y padres a unirse en sus dos horas de paseo por la pista.

Cuando Bill Bowerman lo visitó por primera vez en 1962, el grupo de corredores de los domingos por la mañana que dirigía Lydiard era la mayor reunión social de Auckland. Bowerman intentó unírseles, pero su estado físico era tan deplorable que tuvo que ser ayudado por un hombre de setenta y tres años que había sobrevivido a tres infartos de miocardio. «Dios, lo único que me mantenía con vida era la esperanza de que moriría pronto», diría después Bowerman.

Pero regresó a casa hecho un converso, y poco después escribió un bestseller, cuyo título daría vida a una nueva palabra y se convertiría en una obsesión para el público americano: *Jogging*. Mientras escribía y entrenaba, Bowerman ocupaba sus ratos libres arrojando su sistema nervioso y la walfiera de su esposa, jugueteando en el sótano con caucho líquido para inventar un nuevo tipo de calzado. Sus experimentos le valieron a Bowerman una afección nerviosa pero también la invención de las primeras zapatillas de correr con amortiguación. Con un golpe de negra ironía, Bowerman las bautizó las Cortez, en honor al conquistador que saqueó el oro del Nuevo Mundo y desató una horrible epidemia de viruela.

El golpe maestro de Bowerman pasó por defender un nuevo estilo de correr que solo era posible con el nuevo tipo de calzado que había inventado. Las Cortez permitían a la gente correr de una manera en que ningún ser humano había sido capaz de hacerlo sin hacerse daño: aterrizando en sus huesudos talones. Antes de la invención de la zapatilla con amortiguación, los corredores habían corrido de la misma forma a lo largo de la historia: Jesse Owens, Roger Bannister, Frank Shorter e incluso Emil Zatopek, todos corrían con la espalda recta, las rodillas dobladas y los pies arañando el suelo bajo las caderas. No tenían otra opción: la única manera de absorber el golpe pasaba por doblar las piernas y aterrizar so-

bre la gruesa capa de grasa en la mitad de la planta de los pies. Fred Wilt lo comprobó en su clásico del atletismo de 1959, *How They Train*, libro en el que detallaba la técnica de carrera de más de ochenta corredores de élite a nivel mundial. «El pie delantero se mueve hacia delante en un movimiento suave (no un golpe fuerte ni una caída violenta) que va hacia abajo y hacia atrás, en el que el borde delantero de la planta del pie realiza el primer contacto con la pista — escribe Wilt—. El progreso en la carrera resulta de la combinación de estas fuerzas que empujan hacia atrás el centro de gravedad del cuerpo...»

De hecho, cuando el diseñador biomédico Van Phillips creó en 1984 una prótesis de tecnología de punta para corredores cojos, ni siquiera se molestó en dotarla de talón. Phillips había perdido la pierna izquierda por debajo de la rodilla en un accidente de esquí acuático y, como corredor, entendía que el talón era necesario para mantenerse en pie, no para correr. La prótesis inventada por Phillips, conocida como «Pie de guepardo» tiene forma de C e imita la función de una pierna orgánica con tanta eficacia que permitió al corredor sudamericano Oscar Pistorius, quien tiene las dos piernas amputadas, competir con los mejores velocistas del mundo.

Pero Bowerman tenía una idea: quizá se podía ganar un poco de distancia si uno pisaba delante del centro de gravedad. Si colocamos un trozo de hule debajo del talón, pensó, podremos enderezar las piernas, aterrizar sobre los talones y dar una zancada más larga. En su libro *Jogging*, comparaba ambos estilos: con la zancada de «pie plano» de eficacia comprobada, admitía Bowerman, «una superficie amplia amortigua la pisada y reduce el impacto en el resto del cuerpo». Sin embargo, pensaba que una zancada que fuera «del talón a los dedos» produciría «menos cansancio en las distancias largas». Si uno contaba con el calzado adecuado.

El marketing de Bowerman era brillante. «El mismo tipo creó un mercado para un producto y luego creó el producto en cues-

tión —en palabras de un columnista de temas económicos de Oregón—. Es genial, el tipo de cosa que se estudia en las escuelas de negocios.» El socio de Bowerman, un corredor convertido en empresario llamado Phil Knight, cerró un trato para fabricar el nuevo producto en Japón y rápidamente estaba vendiendo zapatillas antes de que dejaran la cadena de montaje. «Con el sistema de amortiguación de las Cortez, probablemente nos encontraremos en una situación de monopolio para las olimpiadas de 1972», se regodeaba Knight. Para cuando las otras compañías estuvieron en posición de imitar la famosa zapatilla, el *Swoosh*<sup>14</sup> era ya una potencia mundial.

Encantado con la reacción que sus diseños de aficionado habían recibido, Bowerman dejó que su creatividad volara. Imaginó una zapatilla impermeable hecha de escamas de pez, pero dejó que la idea muriera en la mesa de dibujo. Inventó las LD-1000 Trainer unas zapatillas con la suela tan ancha que correr con ellas era como hacerlo con un molde de tarta en los pies. Bowerman creía que estas zapatillas acabarían con la pronación, pasando por alto que a menos que el pie del corredor cayera completamente recto, el talón abultado podría torcerle la pierna. «En lugar de dar estabilidad, aceleró la pronación y consiguió hacer daño tanto al pie como al tobillo», escribió el antiguo corredor de Oregón Kenny Moore en su biografía de Bowerman. En otras palabras, la zapatilla que supuestamente debía darte una pisada perfecta, solo funcionaba si ya tenías una. Cuando Bowerman descubrió que estaba produciendo lesiones en lugar de prevenir las, tuvo que dar marcha atrás y reducir el talón en versiones posteriores.

Mientras tanto, de vuelta en Nueva Zelanda, un consternado Arthur Lydiard veía los llamativos productos de exportación que salían de Oregón y se preguntaba qué demonios estaba haciendo

su amigo. Lydiard era un especialista en atletismo con muchísima más experiencia y conocimientos que Bowerman; había entrenado a muchos más campeones olímpicos y plusmarquistas mundiales, y había inventado un programa de entrenamiento que seguía siendo el punto de referencia dentro de la disciplina. A Lydiard le caía bien Bill Bowerman y lo respetaba como entrenador, pero, ¡por Dios santo! ¿Qué era esa basura que estaba vendiendo?

Lydiard sabía que toda esa cháchara acerca de la pronación no era más que sandeces publicitarias. «Si uno le dice a una persona de cualquier edad que se quite las zapatillas y corra por el pasillo, casi siempre descubrirá que el movimiento del pie no tiene ni rastro de pronación y supinación —se quejaba Lydiard—. Esas torceduras laterales del tobillo comienzan cuando la gente se ata los cordones de unas zapatillas de correr, porque el diseño de las zapatillas inmediatamente altera el movimiento natural del pie.»

«Nosotros corríamos en zapatillas de lona —continuaba Lydiard—. No sufríamos fascitis plantar, ni pronábamos ni supinábamos, quizá nos rasgáramos un poco la piel debido a la rugosidad de la lona pero, en términos generales, no teníamos problema alguno en los pies. Pagar varios cientos de dólares por el último grito de la tecnología en zapatillas deportivas no te garantiza que no sufrirás alguna de estas lesiones, es más, puede incluso garantizarte que las sufrirás de una u otra forma.»

Finalmente, incluso Bowerman fue asaltado por las dudas. Conforme Nike seguía avanzando con el paso de una apisonadora, fabricando zapatillas como salchichas en infinitas variedades y modelos que cambiaban sin más razón que tener un producto más para vender, Bowerman llegó a sentir que su misión inicial de fabricar una zapatilla honrada había sido corrompida por una nueva ideología, que él mismo resumió en dos palabras: «Hacer dinero». En una carta a un colega, se quejaba de que Nike estaba «distribuyendo un montón de basura». Por lo que parecía, incluso para uno

14. Nombre del logotipo de Nike. (N. del T.)

de los padres fundadores de Nike las palabras del escritor y filósofo Eric Hoffer estaban volviéndose verdad: «Toda gran causa comienza como un movimiento, se convierte en un negocio y termina siendo un fraude».

Cuando la revolución de los descalzos empezó a tomar forma en 2002, Bowerman ya había muerto, así que Nike se dirigió a su mentor para saber si todo este asunto de correr sin zapatillas tenía sentido. «¡Por supuesto! —parece que dijo resoplando Arthur Lydiard—. Si refuerzas una zona, esta se debilita. Si la usas exhaustivamente, se hace más fuerte... Si se corre descalzo, se evitan todos estos problemas.»

«El calzado que deja que los pies funcionen como si estuvieran descalzos, es el calzado que a mí me sirve», sentenció Lydiard.

Nike decidió investigar por su cuenta. Jeff Pisciotta, un veterano investigador del Nike Sports Research Lab, colocó a veinte corredores en un campo de hierba y los filmó mientras corrían descalzos. Cuando realizó un zoom a los pies de los corredores, se quedó perplejo: en lugar de esas pisadas pesadas y ruidosas que damos cuando corremos con zapatillas, vio cómo los pies se comportaban como animales con mente propia, extendiéndose, agarrándose al terreno, explorándolo con los dedos abiertos, planeando cada vez que aterrizaban como un cisne brincando sobre la superficie de un lago. «Era algo hermoso —me diría más adelante Pisciotta, todavía embelesado—. Y empezamos a pensar que cuando nos ponemos una zapatilla es ella la que toma el control.» Inmediatamente hizo que su equipo reuniera material fílmico de todas las culturas que todavía corrían descalzas alrededor del mundo. «Encontramos grupos de personas por todo el planeta que seguían corriendo descalzas y descubrimos que, cuando se corre descalzo durante la propulsión y el aterrizaje el pie tiene un ámbito de movimiento mayor e involucra más a los dedos. Los pies de quienes corren descalzos se flexionan, extienden, abren y se agarran a la

superficie, lo que se traduce en menos pronación y una mayor distribución de la presión.»

Enfrentada a la casi ineludible conclusión de que había estado vendiendo limones, Nike decidió entrar en el negocio de vender limonada. Jeff Pisciotta se convirtió en la cabeza de un proyecto ultrasecreto aparentemente imposible: encontrar la forma de sacar dinero de un pie desnudo.

Pisciotta tardó dos años en develar su obra maestra. Fue presentada al mundo en unos anuncios de televisión que mostraban tantos atletas descalzos —maratonistas keniatas trotando sobre una pista de tierra, nadadores retorciendo los dedos del pie en el tacho de salida de la piscina, gimnastas y bailarines de capoeira y luchadores y maestros karatecas y jugadores de fútbol de playa— que pasado un rato era difícil recordar quién llevaba zapatillas y por qué.

Sobre las imágenes centellaban mensajes inspiradores: «Tus pies son tus cimientos. ¡Despiértalos! ¡Fortalécelos! Conecta con el suelo... La tecnología natural permite el movimiento natural... Poder para tus pies». Sobre la planta de un pie desnudo se ve garabateado: «El rendimiento comienza aquí». Y luego llega el gran final: conforme llega el crescendo de la canción «Tiptoe Through the Tulips» al fondo, aparecen en escena esos corredores keniatas, que antes llevaban los pies descalzos pero ahora calzan unas zapatillas delgadas. Son las nuevas Nike Free, con el *Swoosh* a un lado y más delgadas que las viejas Cortez.

¿Y el eslogan?

«Corre Descalzo.»