

Correr descalzo, una técnica en auge

Aseguradora Médica Oficial

Los defensores de este nuevo movimiento señalan que tiene menos riesgo de lesión, aunque hay que tomar precauciones



Pablo Aranda
Especialista en Medicina Deportiva
del Centro IMQ Doña Casilda

Aunque en nuestro entorno está aún poco extendida esta práctica, correr descalzo en el mundo anglosajón es una técnica cada vez más utilizada. De hecho, el fenómeno no ha pasado desapercibido para las grandes marcas de calzado deportivo que han iniciado la fabricación de sus versiones de los '5 fingers' o piezas mínimas.

Todo comenzó en Estados Unidos, y más concretamente en Nueva York, donde el libro 'Born to run (Nacidos para correr)', de Christopher McDougall, se ha convertido en la referencia de los 'barefoot' o pie descalzo. Su narración es una crónica de cómo los indios tarahumara mexicanos cubren largas distancias, que superan incluso los 160 kilómetros, vistiendo sólo unas ligeras sandalias. El relato de McDougall se publicó en 2009, momento en el que tomó cuerpo esta tendencia.

Los defensores de esta modalidad se basan principalmente en el estudio de la carrera que se hace con y sin zapatillas. Así, tras estudios realizados al respecto, se ha podido observar que los corredores descalzos corren de manera bastante diferente que el típico corredor calzado.

Estudios indican que los corredores descalzos corren de manera bastante diferente que el típico corredor calzado.

Las zapatillas tienen un gran tacón con amortiguación y cámaras de aire diseñado para sentirse muy cómodo aterrizando con el talón, así que muchos corredores con zapatillas impactan con el talón para luego hacerlo con el resto del pie. Esto hace que cuando pisan con el talón tu cuerpo hace una parada en seco, se produce después una caída del resto del pie y una nueva salida. "El impacto que reciben no solo los pies sino el resto de articulaciones y estructuras es el equivalente a dos o tres veces tu peso corporal, con el riesgo de lesiones que ello conlleva por impactos y estrés repetitivo", recalca Pablo Aranda, especialista en Medicina Deportiva de IMQ.

Al correr descalzos, la técnica de carrera cambia radicalmente por comodidad y efectividad de la carrera. Sin esa amortiguación en la parte



más posterior del pie y los dolorosos impactos repetidos en el talón por tratar de correr como con zapatillas, se cambia el apoyo ya que la anatomía humana está diseñada para que el peso del cuerpo sea soportado por el tercio anterior del pie, la parte donde nacen los dedos. Los corredores descalzos habitualmente impactan con la zona delantera del pie pero no de manera muy pronunciada. Suelen aterrizar en las cabezas del cuarto y quinto metatarso y entonces bajan el talón, lo que hace que no exista ese gran pico de impacto que se da en los corredores calzados.

Aún por desarrollar

Lo que tampoco podemos olvidar es que el pie humano ha evolucionado desde los orígenes haciéndose cada vez más adaptado al uso de calzado. "Esto puede hacer que el comenzar a correr descalzos de un día para otro conlleve la aparición de gran número de lesiones, inicialmente por roce de las plantas, por la posibilidad de heridas y cortes con el gran número de obstáculos que nos vamos encontrando en nuestro camino", advierte el especialista de IMQ.

"No voy a decir si esta forma de correr es mejor o peor, quizá habrá que ver su evolución antes de sacar conclusiones definitivas porque, así como en torno a correr calzados tenemos cientos de estudios y valoraciones, esta forma de correr a pesar de ser la inicial y original del ser humano es demasiado nueva para poder compararla de manera real con la de ir calzados", culmina Aranda.

Información ofrecida por IMQ

Aseguradora Médica Oficial del Gescrap Bizkaia Bilbao Basket.