

Algunos de ellos dejaron la alta competición

hace veinte años, otros no hace ni cinco. Y todos tienen en común una forma física excepcional, un corazón entrenado que probablemente les dará menos disgustos que los que pueda ocasionar el de una persona normal y, por lo general, una predisposición innata para cualquier actividad física. Estamos hablando de ex ciclistas de primera como Pedro Delgado o Melcior Mauri; de atletas de élite como Javier Moracho; de gimnastas como Almudena Cid; futbolistas como Michel, Luis Enrique o Juan Carlos Unzué; jugadores de waterpolo como Manel Estiarte, o de baloncesto como Ferran Martínez.

Todos ellos mantienen una forma física espléndida y, tal como explica el doctor Ricard Serra Grima, cardiólogo del hospital de Sant Pau de Barcelona, "son la mejor promoción de la importancia del ejercicio físico para la salud: su corazón funciona mejor y con él también todo su organismo está mucho más sano que el de quienes llevan una vida sedentaria". De hecho, el haber hecho ejercicio de alta competición ha constituido una inversión de cara a su futuro y les ha asegurado una mejor salud cardiaca tras retirarse. Y esta conclusión contradice algunos estudios anteriores que señalaban que el corazón de los antiguos deportistas de élite era muy vulnerable, sobre todo tras su retirada de la competición.

En su estudio sobre la frecuencia cardiaca lenta (en términos médicos, bradicardia sinusal), Serra Grima evidencia que los entrenamientos de hasta 19 horas por semana no han afectado negativamente a la evolución del corazón de estos ex atletas. "Son pruebas que contradicen lo que publicó en su momento el *The New England Journal of Medicine*, que exponía que el sobreentrenamiento en los deportistas con bradicardia extrema (menos de 50 pulsaciones por minuto) a la larga les exponía a complicaciones cardíacas como arritmias o muerte súbita", explica. Su muestra sobre 157 ex deportistas concluye que a pesar del sobreesfuerzo cardiológico realizado durante años son dueños de corazones muy sanos, mucho más que el de personas sedentarias, y que su bradicardia persiste porque por lo general todos ellos siguen con una práctica deportiva saludable (aunque ya no de casi 20 sino como mucho de entre 5 y 7 horas a la semana).

Uno de los que confirman las teorías de este cardiólogo es Michel. A sus 48 años, el ex jugador del Madrid pesa 80 kilos, exactamente lo mismo que cuando dejó de entrenar en 1997. Según él no hace nada para seguir en forma, aunque su *nada* en realidad es *mucho* para una persona sedentaria. "Ya no me entreno a diario y ni mucho menos du-

rante horas, pero sí sigo haciendo algún partidillo y juego a paddle dos o tres veces por semana (tengo pista en casa y, si no, voy a unas que hay cerca de la carretera de Burgos)". No le hace falta seguir ningún tipo de dieta, pero sabe prescindir de los alimentos pesados y del alcohol, y aunque reconoce que no tiene ni la resistencia ni la habilidad que exhibió durante su etapa profesional, está en plena forma porque no olvida que "sudar es una terapia maravillosa".

Mucho más exigente consigo mismo es Juan Carlos Unzué. El ahora entrenador de porteros del FC Barcelona no sólo sigue a rajatabla todos los ejercicios que establece para los jugadores, sino que además sale en bicicleta casi a diario. A sus 44 años pesa los mismos 74 kilos con que dejó la alta competición cuando tenía 36, con la diferencia de que ahora está muchísimo más fibrado que entonces. No es de extrañar, porque este atleta de vocación (durante años compaginó el fútbol con el cross) recorre 11.000 kilómetros al año en bicicleta. Y no de cualquier manera. Como a su amigo y a veces compañero de entrenamiento, el ex atleta Javier Moracho (dejó la competición en 1990 con

80 kilos y ahora pesa 77,5 y tiene exactamente las mismas pulsaciones que entonces, es decir, 45 o 46 por minuto), lo que le gusta es salir a rodar solo y dando el máximo de sí mismo en cada pedalada. Y también participar en las competiciones más duras de la temporada, donde durante años ha coincidió también con otro deportista que nunca dejará de serlo, Luis Enrique (el ahora entrenador de la Roma es un entusiasta de la bicicleta, pero también del surf y de pruebas de esfuerzo extremas como la maratón de Sables). Los tres coinciden en su necesidad de hacer deporte al aire libre. "No soporto encerrarme en un gimnasio", explica Moracho, que asegura que "nunca más en mi vida he vuelto a tocar una pesa ni creo que vuelva a hacerlo". De hecho, en apariencia no le hace falta. Se impone retos realmente impresionantes y cumple con ellos y, aunque sin otro objetivo que estar en forma, lo hace siguiendo la metodología de entrenamiento que usó también en su época de deportista de élite: "No toda la temporada es lo mismo, es decir, según la etapa del año hago más intensidad, otras hago entrenamiento más explosivo...".

Quiénes tampoco se han alejado jamás de las bici-

Ferran Martínez
Jugó en el Barça y el Club Joventut de Badalona, con el que ganó la Copa de Europa de 1994. Fue uno de los pivots más determinantes de Europa durante sus 15 años de profesional gracias a su astucia y a sus 2,12 m. Con siete títulos tiene el récord de trofeos de la Liga ACB como jugador



ALGUNOS NO HAN VUELTO A PISAR UN GIMNASIO, PREFIEREN EL AIRE LIBRE



Almudena Cid
Participó en cuatro Juegos Olímpicos en la modalidad de gimnasia rítmica y es la única gimnasta en el mundo que ha disputado cuatro finales olímpicas. Ganó los Juegos Mediterráneos del 2005 y creó el *Cid Tostado*, un movimiento propio que muchas gimnastas incluyen todavía hoy en sus rutinas



quetas son Pedro Delgado y Melcior Mauri. Pedro Delgado, *Perico*, de 51 años, teóricamente colgó la suya en 1994, es decir, hace 17 años. Entonces pesaba 64 kilos y tenía una frecuencia cardiaca que oscilaba entre las 42 y las 48 pulsaciones. Hoy pesa unos 67 kilos, tiene entre 50 y 53 pulsaciones por minuto y hace gala de una muy buena forma.

"He sido siempre de constitución muy delgada, el único de mi familia que cumple con el apellido", bromea. Hace deporte pero no por obligación, sino porque le gusta y le apetece salir dos o tres días a la semana y rodar durante un par de horas (muy lejos de las cuatro o cinco diarias que necesitaba cuando era profesional). Puesto que le gusta estar al aire libre, cuando ha optado por otro deporte lo ha hecho por el paddle y por el golf, aunque este último lo dejó porque "no atinaba y siempre acababa enfadado, muy lejos del buen tono muscular y mental

que me deja el ciclismo", explica el ex ciclista que hoy en día está muy involucrado con las fundaciones Theodora e Invest For Children.

Melcior Mauri incluso ha seguido viviendo de la bicicleta. Fundó Bikecontrol, en el 2000, empezando con cursos de formación para la actividad del ciclismo *indoor* y en la actualidad se ha fusionado con Bicicletes Esteve SL, que se dedica a equipar gimnasios. Este ciclista de vocación, que llegó a tener 34 pulsaciones por minuto (hay que especificar que el ciclismo, como la natación, son deportes que propician por adaptación todavía una bradicardia más acusada a través del entrenamiento) ahora está sobre las 45, y de los 68 kilos que pesaba ha pasado a los 72. "Hago ciclismo *indoor* y *outdoor*, corro y también hago algo de mantenimiento físico en el gimnasio... Para mí el deporte es una filosofía de vida", explica Mauri que no esconde, que



Pedro Delgado
Más conocido como Perico Delgado. Durante su carrera entre los años 1982 y 1994, logró un total de 49 victorias, entre las que destacan un triunfo en el Tour y dos en la Vuelta. Obtuvo, además, un total de 9 victorias de etapa, 5 en la Vuelta y 4 en el Tour



además, "está claro que tengo buena genética".

Igual de privilegiado es Manel Estiarte. O quizá más, porque el ex waterpolista con mayor reconocimiento internacional de todos los tiempos ahora más reconocido por su estrecha vinculación con el FC Barcelona, asegura que no hace "absolutamente nada". De nuevo hay que descubrir que significa este *absolutamente nada* para un deportista de élite y, en su caso, se refiere a que "como mucho hago tres sesiones a la semana de unos 40 o 45 minutos en el gimnasio, siguiendo la rutina de cuando nadaba pero jamás llegando a sufrir... Eso ya lo dejé para siempre". Lo que tiene muy claro es que "nunca más, pero nunca más, voy a meterme en una piscina para hacer largos ni a tomarme las pulsaciones, aunque estoy seguro de que tengo las mismas o casi las mismas que entonces, es decir, sobre las 40 o 43 por minuto". Ferran Martínez sí ▶