

## D deporte en frío: cómo conservar el calor del cuerpo

Un deportista vestido convenientemente y en movimiento no necesita ningún suplemento de grasa a bajas temperaturas. Esta afirmación contradice una práctica más que habitual entre los aficionados al deporte: aumentar el aporte de grasas para precaverse contra el frío. Se trata de una práctica incorrecta, inspirada en el mundo de los animales, pero que no puede extrapolarse al ser humano, en el que una alimentación cuya dosis diaria esté compuesta por 30-33% de lípidos es suficiente para suministrar la grasa necesaria, incluso si hacemos deporte en ambientes fríos. Lo que importa son las reservas de glicógeno muscular, que posibilitan que el músculo trabaje. Además, para conservar el calor del cuerpo en un ambiente frío, el organismo gasta tres cuartas partes de su energía, sea cual sea la temperatura exterior -caliente o fría-, de forma constante. Así, tres cuartas partes de la energía empleada sirve para garantizar la termorregulación del cuerpo y la otra cuarta parte sirve para ayudar a la contracción muscular. De todas formas, es de sentido común que si el ejercicio físico que realizamos en ambientes fríos es de larga duración, el gasto energético correspondiente será alto y necesitaremos aumentar la dosis alimentaria diaria, aunque siempre en relación a los aportes habituales. Hay que

protegerse térmicamente con una vestimenta adecuada, aunque tampoco hay que abrigarse excesivamente porque podemos caer en el extremo opuesto: la deshidratación o el golpe de calor. Hoy en día se utilizan fibras sintéticas muy ligeras que retienen el aire que viene del exterior y no guardan la humedad, como el forro polar y la fibra dunova. Los expertos aconsejan quitarse la ropa cuando hay exceso de calor y volvérsela a poner cuando sobrevenga enfriamiento. Para protegerse del agua y del viento es recomendable recubrirse con un impermeable, como el Gore-Tex, que deje salir el vapor de agua producido por el sudor, sin dejar entrar el agua. Sobre las patologías relacionadas con el frío, la más temida y habitual es la congelación, que se da a temperaturas inferiores a 0 °C. Las zonas del cuerpo afectadas suelen ser las más alejadas de la temperatura central, como los dedos de las manos y de los pies, la cara y las orejas. La congelación se produce porque, en caso de frío intenso, el calor corporal fluye al núcleo central del cuerpo y deja de lado a las extremidades. Además, el enlentecimiento de la circulación de la sangre provoca microtrombos, lo que agrava el problema; por ello se desaconseja llevar ropa muy apretada. Contra el frío, el tratamiento es esencialmente preventivo.



### EL MATIZ

Con ocasión de los deportes de nieve es frecuente sufrir quemaduras solares, que en ocasiones suelen ser graves. En contra de lo que la sabiduría popular cree, no es la brisa de la montaña la que da origen a tales quemaduras (no se sabe de nadie que las haya sufrido por exponerse a ella de noche), sino la potenciación del efecto de los rayos ultravioleta solares al ser reflejados por la superficie de la nieve, a lo que se une que la sensación de calor que acompaña al desarrollo de las quemaduras se encuentra casi siempre anulada por la baja temperatura ambiental. Por otra parte, esa misma reflexión de los rayos solares sobre la nieve incrementa considerablemente la luminosidad presente en estos parajes, lo que puede llegar a ocasionar lesiones oculares si no se protegen adecuadamente los ojos.