

MENOS LESIONES

La evolución del cuerpo para correr descalzos

- **No usar zapatillas implica una forma de carrera que reduce el impacto con el suelo**
- **Esta biomecánica es más suave y podría reducir el riesgo de lesiones**

Actualizado miércoles 27/01/2010 20:06 ([CET](#))**CRISTINA DE MARTOS**

MADRID.- La anatomía del pie es el resultado de años de evolución. La mayor parte de ese tiempo, el hombre ha caminado descalzo y las extremidades inferiores se han adaptado a esa circunstancia. Entonces, ¿por qué usar zapatillas? Un estudio publicado en 'Nature' desvela las ventajas biomecánicas de correr descalzo, que tendrán consecuencias médicas, para los deportistas y para la industria del calzado.

"El talón elevado y acolchado de la mayor parte de las modernas zapatillas para correr está diseñado para resultar más cómodo, estable y para atenuar las fuerzas originadas al apoyar el talón durante la carrera, que podrían estar relacionadas con algunas lesiones ortopédicas", explica William L. Jungers en un comentario acerca de este trabajo.

"Aunque no existe ninguna prueba fehaciente de que correr en zapatillas, especialmente aquellas de gama alta, provoque lesiones, en mi opinión tampoco existen evidencias de que las prevenga", añade este experto del Departamento de Ciencias Anatómicas de la Universidad Stony Brook de Nueva York (Estados Unidos).

El motivo de estas reflexiones es un trabajo publicado en la revista '[Nature](#)' por un equipo de expertos en biomecánica entre los que se encuentran algunos de los más punteros del mundo. La cuestión de fondo es que **cuando las personas corren descalzas tienden a evitar que el primer apoyo del pie sea con el talón**. Esta forma de carrera sólo se puede hacer calzado porque el impacto es tan grande que causa molestias.

Al correr descalzos, "el apoyo es asombrosamente distinto", señala Daniel Lieberman, profesor de biología humana evolutiva de la Universidad de Harvard y autor principal del estudio. "Al 'aterrizar' con la parte media o frontal del pie, **los corredores descalzos apenas tienen impacto**, mucho menos que el que generan la mayor parte de los que corren apoyando primero el talón", añade.

Una carrera más eficiente

Como parte de sus estudios sobre biomecánica y evolución, Lieberman y sus colegas de la Universidad de Rhode Island y de Michigan (EEUU) estudiaron la forma de correr en diferentes grupos. Individuos procedentes de EEUU que siempre habían corrido calzados, otros que ahora no usaban zapatillas y keniatas que empezaron descalzos pero se pasaron al calzado.

Sus conclusiones, que aparecen detalladas en una [página web](#), indican que correr con apoyo frontal reduce el porcentaje de masa corporal que choca de forma abrupta con el punto de impacto del pie y convierte parte de la energía trasnacional en energía rotacional.

Esto, en resumidas cuentas, significa que "aquellos que corren usando este tipo de apoyo [típico de los velocistas que van descalzos o con zapatillas de suela muy fina] necesitan tener una musculatura más fuerte en el pie y la pantorrilla pero **evitan el incómodo y potencialmente dañino impacto**, incluso al correr descalzos sobre superficies duras", indica Jungers.

En consecuencia, explica Lieberman a ELMUNDO.es, "pueden correr cómodamente sin calzado, que se inventaron recientemente, mucho tiempo después de que los humanos empezaran a recorrer largas distancias".

"Las zapatillas facilitan una forma de correr (apoyo con el talón) que parece ser diferente del modo en el que lo hacen los que van descalzos –añade el autor- y esto podría tener ciertas implicaciones a la hora de ayudar a algunas personas a evitar lesiones, una hipótesis que debe ser aún probada".

Portada > Salud > **Medicina**

PUBLICIDAD [cuenta NARANJA de ING DIRECT, 3% TAE](#)



© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/01/27/medicina/1264605694.html>