



## ¿Van a revolucionar el Deporte los nuevos productos contra la fatiga?

Todavía no hace mucho tiempo veíamos a un montañero, tremendamente cansado, aceptar con verdadera repugnancia una pastilla de glucosa que le proporcionaba un compañero avisado. Para este montañero, el remedio que se le facilitaba «olfa» a medicina, a remedio artificial y forzado de cuyo resultado no estaba seguro. Antes de decidirse a aceptar solicitó café, vino, coñac, cualquier otra cosa más «natural», para rehacerse del decaimiento producido en su primera excursión de alta montaña, por la dura lucha con aquella serie de empinadas laderas llenas de piedras, tan distintas de los bellos senderos de su país natal. Su compañero, con la firme amabilidad de quien está seguro, siguió tendiéndole la pastilla de glucosa y la cantimplora de agua litinada. Más tarde, cuando el césped del valle acogía benévolo sus cansados cuerpos, el veterano trató de explicar a su amigo la razón por la cual había sido necesario el suministro de glucosa y el proceso de su decaimiento.

Ibamos a preparar para PYRENAICA un trabajo en el que se recogiera lo que entonces oímos, cuando tuvimos la oportunidad de leer en un número de la revista francesa «Sciences et Avenir», un interesantísimo trabajo sobre el mismo tema, firmado por P. Latil, cuyo contenido, dejando de lado honduras científicas, vamos a tratar de resumir.

Según parece, al tratar los fisiólogos de resolver algunos problemas planteados por las enfermedades del corazón y por la fatiga que éstas producen, hallaron que la fatiga deportiva o muscular no había sido tratada de una manera objetiva e incluso con que no tenía una definición que la explicara convenientemente, prueba de que no estaba suficientemente estudiada. La definición, aun en un diccionario tan concreto como el Larousse, era a todas luces demasiado vaga: «La fatiga es una sensación penosa después de un trabajo prolongado o intenso.» Pero la fatiga es algo más que eso y trataron, entonces, de definirla mejor, hasta aceptar la del gran especialista de fisiología deportiva Chailly-Bert: «La fatiga es un fenómeno general de defensa que hallamos en todos los seres.» Esto es realmente revolucionario y viene a querer decir algo así como que la fatiga es el timbre de alarma de nuestro organismo que nos permite detener un esfuerzo antes de que éste se convierta en mortífero, o bien que es una acción del cuerpo para detener un esfuerzo muy perjudicial.

Llegados a este punto nos vemos obligados a explicar la mecánica del esfuerzo, es decir ¿qué es el esfuerzo? Su síntesis es sencilla. Cuando un músculo trabaja, quien en realidad lo hace son los millares de células de que está compuesto—el músculo. Cuando las células se contraen en la acción del esfuerzo, lanzan o consumen sustancias nutritivas, que recuperan, inmediatamente después, del líquido que las baña. Podríamos comparar la célula muscular con una bomba que aspira y expelle aquellas sustancias que pre-

cisa. Cuando más nutrida esté realizará el esfuerzo con mayor energía; pero para repetir el esfuerzo tendrá que recuperar rápidamente las sustancias consumidas. Si esta recuperación es deficiente no realizará la nueva acción con la misma energía que antes y notaremos cansancio en el músculo.

Si obligamos al músculo a trabajar tantas veces que llegue a agotar toda sustancia nutritiva del líquido que lo baña, sentiremos agujetas y si en lugar de alimentar a nuestra célula —o al músculo, es igual— lo que hacemos es obligarla a realizar su función con estimulantes no nutritivos, sino de acción nerviosa: café, alcohol, estricnina, etc., lo habremos dopado. Las consecuencias de ello se pondrán de manifiesto por la postración en que quedaremos sumidos más tarde, amén de otros desarreglos de posibles graves consecuencias.

El temor que aquel día de verano y en una solitaria cumbre pirenaica surgía de los tristes ojos del montañero fatigado, era, sencillamente el de ser drogado. Su desconocimiento del asunto le hacía invertir los términos, tomando como naturales unos estimulantes nocivos y como drogas lo que no es más que azúcar digerido, sólo porque se vende en farmacia. Pero vamos a volver a nuestro artículo.

Según P. Latil, a principios de 1956, los científicos habían llegado a la conclusión que de entre las sustancias que se hallan presentes en las células musculares, la más importante es —en la mecánica de esfuerzo y recuperación— el potasio. Un elemento en el que nadie había reparado. Partiendo de esta base, los fisiólogos establecieron un compuesto de aspartato de potasio que sometieron a prueba. Primeramente fueron unas ratas obligadas a nadar durante horas y horas. Las que estaban «preparadas» hicieron su trabajo sin demostrar la menor fatiga, pero lo más notable fue su capacidad de recuperación, ya que después de un pequeño reposo volvían a su trabajo con la misma eficacia que la primera vez, mientras que las no tratadas con aspartato se hundían, agotadas, inmediatamente.

Las pruebas prosiguieron en unidades militares en las que los resultados fueron espectaculares. Los individuos se extrañaban de no sentirse fatigados después de una prueba. Dormían mejor que nunca y al día siguiente se sentían, otra vez, magníficamente dispuestos. Es más, el suministro del producto a personas con poco o ningún entrenamiento físico las hacía sentirse totalmente en forma y bien dispuestas para una prueba penosa.

Más tarde —a lo que parece— se hizo beneficiar del descubrimiento al ciclista francés Anquetil, que batió el récord mundial de la hora, asombrando con su fácil final a todos los entendidos.

De la gran importancia que todo esto tiene para el montañismo, en el que han de tener lugar preferente los nuevos productos, si confirman su eficacia e inocuidad, nos dará idea un ligero examen de las condiciones en que se desarrolla nuestro deporte, en el que la gran duración del esfuerzo y la necesidad de una rápida recuperación, de la que depende a veces, no el final de una ascensión, sino la vida del montañero, son características primordiales.

Pero que nadie lance al vuelo las campanas pensando que de ahora en adelante todo será fácil en montañismo. El nuevo producto aumenta en 2/3 el rendimiento de una persona y le garantiza que al día siguiente estará en condiciones de repetirlo; pero el cuerpo humano seguirá sujeto a la ley de la gravedad y seguirá pesando. Y todo esfuerzo para moverlo seguirá siendo penoso. En la montaña seguirán dominando el calor y el frío; la nieve y el viento. Seguirán cayendo rocas por sus laderas. Y la conquista de la cumbre solitaria y silenciosa será —como ahora— el premio de quienes soporten hambre y sed con la ilusión puesta en llegar a ella.