

EL PAÍS SEMANAL

Una mujer imparable

Médica y triatleta paralímpica,
Susana Rodríguez Gacio desafía
cualquier obstáculo

por Anatxu Zabalbeascoa
fotografía de Papo Waisman

ASÍ SE FABRICA
UN SANTO

por Jesús Rodríguez

RELATOS
DE VERANO.
DE BENI SIDEL
A SANT FELIU
DE GUÍXOLS

por Najat el Hachmi



Nº 2.342 / ENTREGA CON EL PAÍS EL DOMINGO 15 DE AGOSTO DE 2021 EN ESPAÑA Y PORTUGAL / 1,50 € DE LUNES A VIERNES ADICIONAL CON EL PAÍS

RÍGIDO, LOS HOMBROS encogidos y la cabeza hundida. Las piernas torpes. Las caderas cerradas y las articulaciones adoloridas. Impaciente. Irritable. La vista cansada y la piel reseca. Tenemos cuerpo de clase turista, de vuelo transoceánico en aerolínea *low cost*. Pero no hemos hecho tal viaje, sino otro que nos ha llevado del sofá a la mesa, de la mesa a la cama, y vuelta a empezar. Con poco gasto calórico y mucha angustia. Arrastramos un cuerpo de pandemia que también es más pesado —entre uno y tres kilos más— y que lleva un año apretando la mandíbula.

Los subproductos de meses de confinamiento y teletrabajo empiezan a llegar a las consultas de fisioterapeutas, psiquiatras, traumatólogos, oftalmólogos. Sí, con la pandemia se ha esfumado su inversión en gimnasio de los últimos años. Grasa acumulada en sitios poco habituales, rigidez en el cuello y dolor en la parte baja de la espalda debido a las largas jornadas de teletrabajo en sillas diseñadas para sentarse a cenar media hora. Cuerpos ansiosos que han gestionado la incertidumbre tensando cada músculo y pasando noches en blanco.

“Plantamos batalla al estrés apretando la mandíbula”, dice la fisioterapeuta Lida Herraiz de la consulta de Gonzalo Vidal Quiropráctico. “Esta temporada casi el 80% de las personas que trato tienen ese gesto de tensión acumulada”.

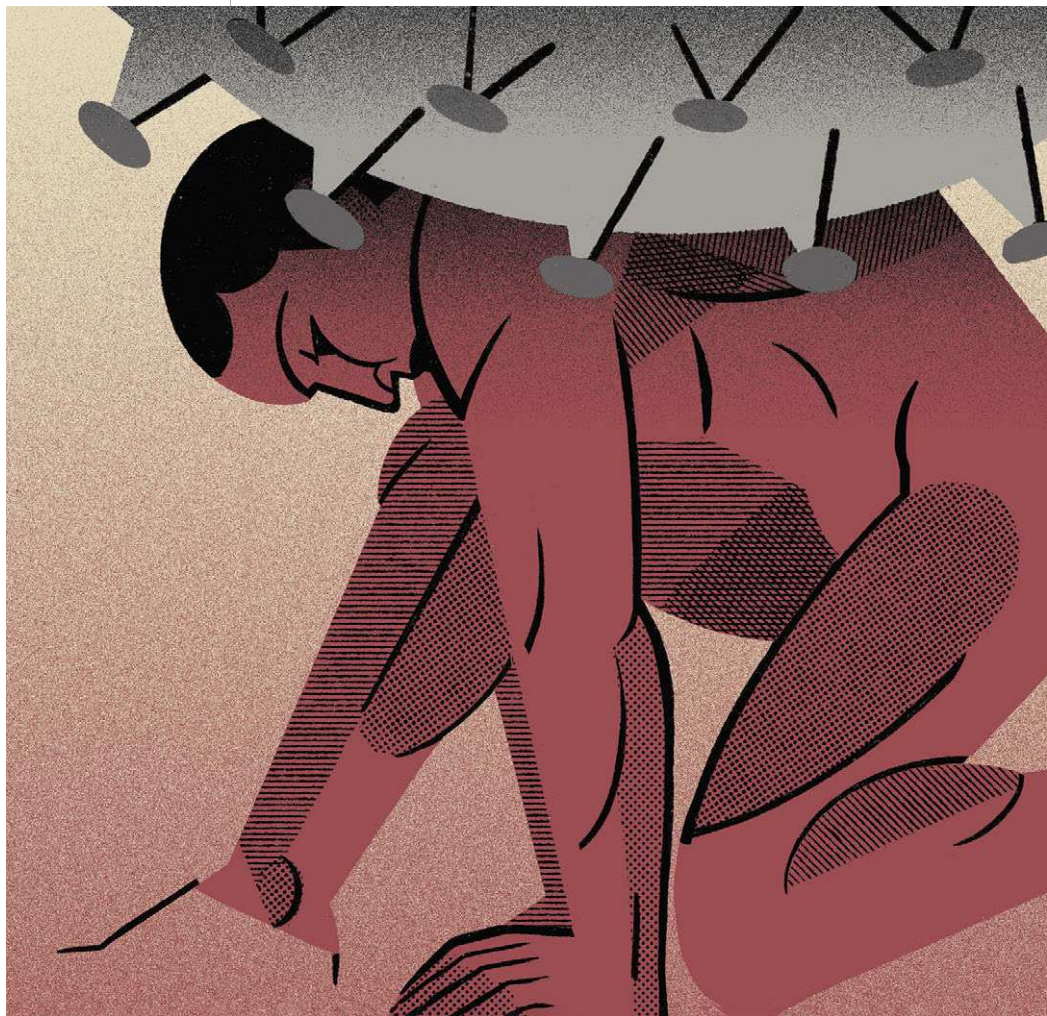
Sostiene la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) que el 49,8% de los españoles ha ganado peso en lo que llevamos de pandemia. Proscritos los rituales diarios de levantarse, vestirse, andar con prisa o coger el transporte público, la actividad física se redujo

Durante el confinamiento, muchos pensamos que llevábamos el peso del mundo (y de la pandemia) sobre nuestra espalda. Tanto esfuerzo nos dejó peor cuerpo, no mejor.

Cuerpos de pandemia

Las huellas del confinamiento se dejan notar en nuestro físico. Parece que hemos envejecido una década en poco más de un año.

POR KARELIA VÁZQUEZ
ILUSTRACIÓN DE CARLA BERROCAL



al mínimo. Un año después, ponerse otra cosa que no sea un chándal es un desafío. La caída brusca de lo que los expertos llaman actividad física incidental —los movimientos para funcionar a diario, desde vestirse hasta bajar unas escaleras— ha puesto todo patas arriba. “De un día para otro se abandonaron todos los rituales, eso significa perder los puntos de referencia vitales, quedarse sin anclajes y entrar en una sensación de pérdida de control”, opina Carlos María Alcover, profesor de Psicología Social de la Universidad Rey Juan Carlos, y recuerda que hay una relación directa entre los estados de ansiedad y el comer compulsivamente.

Los que intentaron hacer deporte en casa no se salvan. Los expertos dicen que se han lesionado hasta los que nunca se lesionan. “La gente deportista que improvisó el gimnasio en casa sufrió un impacto importante en su cuerpo por entrenar en suelos no técnicos, también hubo mucho principiante que decidió empezar a hacer deporte a través de pantallas sin la supervisión de un especialista”, dice Sara Álvarez, fundadora del gimnasio Reto 48, y añade: “Ha habido cambios bruscos en el cuerpo: perdimos algo de músculo en el camino y ganamos un par de kilos. O más”.

Un estudio de la Universidad de San Francisco ha puesto cifras a esos kilos de más. Según una medición realizada entre ciudadanos estadounidenses entre febrero y junio de 2020, por cada mes de confinamiento se ganaron 0,70 kilogramos de peso. Los investigadores identificaron tres causas: una reducción significativa de los pasos diarios, cambios drásticos en los patrones de vida y un incremento del picoteo y las comidas de todo tipo.

“El aumento de peso ha causado desolación en muchas personas”, observa Sara Álvarez. “Es la prueba de la claudicación, de que la voluntad se ha perdido, además de la fuerza y la capacidad pulmonar. Todo cambio físico tiene consecuencias mentales, y eso ha sido duro. La buena noticia es que el cuerpo tiene

memoria, y con constancia y esfuerzo es posible volver al punto donde estábamos antes de la pandemia”.

En un año sometidos a la crueldad de una cámara frontal mal iluminada durante largas sesiones de Zoom hemos escrutado nuestra cara como nunca antes y hemos descubierto cosas que ignorábamos que estaban ahí. Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, matiza que el encierro también ha pasado factura. “Mayor flacidez en el rostro, envejecimiento prematuro, ojeras y arrugas marcadas, retención de líquidos y grasa depositada en sitios donde antes no había”.

La mascarilla ha situado el foco de atención en la mirada, y justo ahí van las plegarias de los clientes de las consultas de los centros de belleza. “Ahora se presta más atención al rostro que al cuerpo, concretamente a las patas de gallo y a las arrugas de la frente. Se piden tratamientos de resultados inmediatos. Por ejemplo, rellenos dérmicos, toxina botulínica, antimanchas y fotorrejuvenecimiento. Y aunque las mujeres son mayoría, uno de cada cinco hombres también ha buscado mejoras estéticas. La alopecia es su drama. La revista *The Economist* habla del Zoom bum de la industria y refiere un 10% de aumento de los procedimientos cosméticos en Estados Unidos, un 20% en Francia. La SECPRE (Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética) habla de un crecimiento de entre el 25% y el 30% en algunos centros.

Nuestro nuevo yo es un kamikaze, toma peores decisiones y tiene sed de venganza. Esas son las conclusiones de un estudio del grupo Open Evidence de la Universidad Oberta de Cataluña, que afirma que tras dos meses de confinamiento las capacidades cognitivas se habían visto dañadas en los 5.000 ciudadanos de España, Italia y el Reino Unido estudiados. “Durante la primera ola estaba en alza el debate entre salud y economía”, recuerda Francisco Lupiáñez, profesor de la UOC, “y lo que conseguimos demostrar fue que el encierro tampoco salía gratis”.

Si en el último año siente que ha envejecido una década de golpe, no está solo. Unos 2.900 millones de personas, más de un tercio de la población mundial, lo acompañan. —EPS



Un estudio de la Universidad de San Francisco señala que entre febrero y junio de 2020 por cada mes de aislamiento se ganaron 0,70 kilogramos de peso