LITORALPRESS

Fecha: 23-06-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Yann Yvin se sumerge en agua fria todos los días en la tinaja de su casa

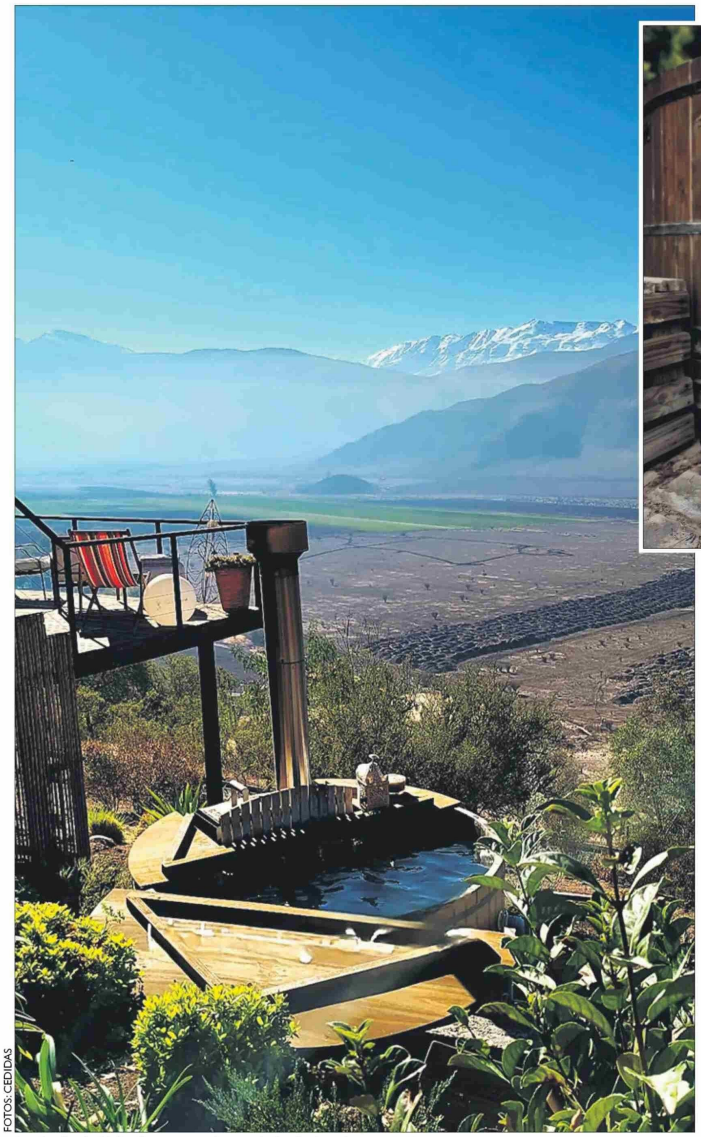
Pág. : 21
Cm2: 742,6

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

"Cuando salgo del agua me siento vivo de nuevo", asegura el chef francés

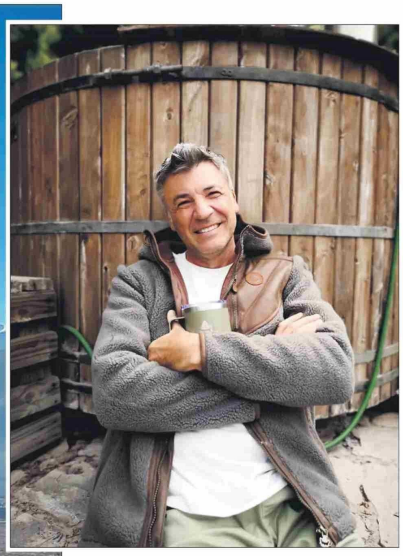
Yann Yvin se sumerge en agua fría todos los días en la tinaja de su casa

Lleva ocho años con esta costumbre, que no interrumpe en invierno. Neurocientífico dice que es una suerte de técnica de meditación.



FOTOS: CEDIDAS

La tinaja de Yvin tiene una vista privilegiada a la montaña.



El chef dice que se siente más poderoso al darse este baño por las mañanas.

Wilhem Krause

El periodista que escribe esta nota lleva tres días con el calefón malo, por segunda vez en el año. Por eso le cuesta entender a personas como Yann Yvin, quien vive frente a la cordillera, a los pies de un cerro, y que antes de cualquier ducha caliente necesita meterse en una tinaja helada.

"Bajo de la cama directamente en pelotas, directo al agua", asegura el chef francés, célebre por sus apariciones en concursos de cocina televisados.

La rutina partió hace ocho años. Antes lo hacía en una piscina: le gustaba esa sensación al salir del agua, como si el cuerpo se reiniciara. Después pasó a la tinaja, más rústica.

"Es como un protocolo. Incluso cuando viajo, busco hoteles que tengan piscina o algo con agua. Necesito sumergirme", asegura.

Le gusta más hacerlo en invierno.

"En verano el agua de la tinaja se calienta muy rápido. En los días fríos, en cambio, está a ocho, diez grados", explica.

A veces ha tenido que romper la escarcha para meterse.

Aguanta tres minutos, no más.

"El frío te obliga a respirar. Si no sabes respirar, te ahogas", añade.

Yvin se ha sumergido en hoteles, en lagos. En Puerto Natales se tiró al agua con vidrios en el fondo y no los sintió hasta que salió sangrando.

"Estaba tan helada que no sentía los pies. Me pasaron una toalla y caminé hasta el hotel temblando", relata.

¿Por qué se le ha hecho necesario llevar este protocolo del agua fría en las mañanas?

"Cuando salgo del agua me siento vivo de nuevo. El frío hace que tu corazón lata más rápido, estimula el colágeno, fortalece el corazón y la circulación. Cuando salgo realmente me siento como otro, me siento como Superman. Y frente a la montaña, además. Es muy agradable. Cuando hay un rayo de sol es espectacular".

¿Y qué pasa cuando usa la tinaja con agua caliente?

"Ah, eso es en la noche. Para tomar el vino, el quesito, mirar las estrellas. Pero hay que prender fuego por tres horas. Gasto una bolsa y media de leña. No es barato. Y hay que mover el agua con un palo largo porque si no lo haces, el agua queda caliente arriba y helada abajo. Hay que moverla como una olla".

¿La tinaja ya venía con la casa o la mandó a hacer?

"Ya estaba instalada, pero hay que mantenerla. Cada dos meses la vacío, la dejo secar y la lijo por dentro para sacar el musgo. Es todo un leseo, pero uno le agarra el ritmo. Si la dejas secar demasiado, la madera se encoge y el agua se empieza a filtrar".

¿Será una cosa más de Europa eso de tirarse al agua fría en las mañanas?

"Sí, de los países nórdicos. Por ejemplo, los rusos tienen la costumbre de tomar un sauna y después tirarse en la nieve o hacer un hoyo en el lago congelado para bañarse. También en Francia se usa tirarse al agua helada en los lagos. Un vodka antes y listo".

"Reorganiza la relación que tienes con el ambiente"

Francisco Parada, director del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la Universidad Diego Portales, dice que los baños de agua fría "son súper antiguos" y que hoy suelen asociarse al método Wim Hof, que incluye ejercicios de respiración y meditación.

"Poner frío en zonas inflamadas se utiliza históricamente en la medicina tradicional. Hay una cascada fisiológica que se activa: aumento de la adrenalina, epinefrina, citoquinas antiinflamatorias", señala.

Sin embargo, la evidencia científica de sus beneficios en la salud física no es concluyente.

"No se muestra que eso tenga impacto, no sé, en la frecuencia cardíaca, en la presión sanguínea, en la salud arterial", comenta.

Lo que sí parece más claro es el efecto inmediato en la experiencia mental. "Es una suerte de técnica de meditación. Es muy difícil estar pensando en otras cosas cuando se siente ese nivel de frío", plantea.

Según Parada, hay estudios que muestran que personas con depresión reducen conductas de rumiación tras baños de agua fría, aunque aclara que "no es un tratamiento efectivo para la depresión".

Parada reconoce que no es una práctica para todos, pero que en personas sanas y en contextos seguros puede ser útil.

Y plantea que el verdadero potencial está en cómo el cuerpo reinterpreta el entorno después de la experiencia: "Reorganiza la relación que tienes con el ambiente, con lo que haces".