LITORALPRESS

Fecha: 01-02-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Pancho Saavedra quiere pasar de correr nada a un maratón en 10 meses

Pág. : 25
Cm2: 526,5
VPE: $ 2.895.237

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Expertos explican si una persona sedentaria como el conductor puede lograrlo

Pancho Saavedra quiere pasar de correr nada a un maratón en 10 meses

Loreto Espinoza

Si la meta es sólo participar, aseguran que podría lograrlo. El rostro de Canal 13 está asesorado por equipo multidisciplinario. "Es una meta bien exigente, pero factible de hacer si es consistente", dice el médico César Kalazich.

Pancho preparándose. Lo quiere lograr.

YOUTUBE

Francisco Saavedra tomó una decisión radical en su vida: comenzar un entrenamiento para enfrentar los 42 kilómetros de la Maratón de Nueva York el 2 de noviembre próximo. Pese a que no corre nada.

"Siempre he tenido una vida muy sedentaria", comentó a través de un video subido a su Instagram (@franciscosaavedr). "No me puedo permitir estar pesando más de 100 kilos y no poder hacer nada por mí (...) Se me ocurrió la bendita idea de correr una maratón (...) He leído que son seis horas corriendo y yo no corro ni una cuadra", dijo en un registro subido a Youtube como "Bitácora de una meta-El desafío".

Con los antecedentes de Saavedra, la duda es qué tan factible es prepararse para una maratón siendo sedentario. Rodrigo Olivos (@rodrigolivos), preparador físico y CEO de Orange Vizcachas (@orange_vizcachas) señala que si alguien no es deportista, comenzar este entrenamiento es complicado y arriesgado. "Siento que es muy poco tiempo para prepararse para una maratón para una persona que es sedentaria. Pero va a depender de las capacidades. Todos los cuerpos son distintos, y como tal, se adaptan distinto. Para uno, 10 meses son buenos, pero para otros son pocos. Todo depende de muchos factores como fuerza, grasa, masa muscular, si tiene alguna patología, qué hay que fortalecer, potenciar".

Añade que, a grandes rasgos, si una persona sedentaria quiere correr una maratón y tiene sobrepeso, es poco tiempo, porque hay que bajar el peso en grasa. Lo veo difícil, es exponerse a una lesión, ya sea muscular o articular. Ahora si va a correr y va a participar, no hay problema. Igual lo veo arriesgado, porque el impacto que genera el cemento en las caderas, las rodillas y en los tobillos es grande y riesgoso si tienes sobrepeso".

En tanto, María Jesús Martínez León, académica de la Escuela de Kinesiología UDP, expresa que la meta de 42K no es la idónea en 10 meses si no se tiene el deporte como hábito, pero se puede lograr. "Hay un montón de factores asociados, sobre todo respecto a las lesiones que pueden aparecer en el camino. En el running, en el primer año es crucial bajar el riesgo de lesiones", dice.

Es por ello, añade, se sugiere que al comienzo sea lo más progresiva posible. "La maratón de Nueva York, como todas las maratones, no necesariamente la tienes que terminar corriendo. Hay gente que incluso la hace corriendo y caminando y la termina sin ninguna preparación. Entonces, bajo este punto, a mí no me parece que no lo vaya a lograr. Yo creo que sí lo puede lograr".

Entrenamiento

El médico deportólogo de Meds UC, César Kalazich, trabaja en este desafío con Pancho Saavedra. "Es una meta bien exigente, pero factible de hacer si es consistente. La idea es que nosotros, como equipo disciplinario, controlemos su progreso, monitoreando los problemas de salud que se puedan generar. En el fondo, apoyándolo en su entrenamiento, que es todo el esfuerzo que tiene que poner, como cumplir con los entrenamiento. La idea es ir corrigiendo las falencias y manejando los antecedentes de lesiones que tiene, desde el punto de vista kinésico, médico y nutricional", señala.

¿Es peligroso que alguien que es sedentario se lance a un desafío como éste?

"Embarcarse en esto, no está exento de riesgos, pero la idea es hacer una evaluación completa musculoesquelética, cardiovascular y todo. El objetivo es minimizar los riesgos. En estos meses que quedan la idea es que él complete la maratón, no estamos pensando que la va a ganar, sino que la disfrute y complete con el mínimo riesgo posible. Es difícil saber si le va a pasar algo, pero con lo que está haciendo debería ser un riesgo bajo. Nos interesa su salud primeramente, minimizar riesgos y después avanzar en rendimiento deportivo".