

NÉSTOR LENTINI: “OJALÁ APAREZCAN CADA VEZ MÁS LOS KIOSCOS SALUDABLES EN LOS COLEGIOS”

Especialista en Medicina del Deporte y vinculado al trabajo con deportistas profesionales en entrenamiento de alto rendimiento, Lentini habla de los efectos del sedentarismo y sobre cómo combatirlo. La fórmula no tiene ningún secreto: es la combinación de actividad física y alimentación saludable. Sin embargo, el gran desafío es mantenerla en el tiempo

Vino de estar cuatro meses en Emiratos Árabes Unidos trabajando en el club de fútbol Al Fujairah, junto con Diego Armando Maradona, contratado como director técnico. Pero su trayectoria también estuvo vinculada a otra figura del deporte argentino: la tenista Gabriela Sabatini. Médico especialista en Medicina del Deporte y miembro del Comité Olímpico Argentino concurrió a los Juegos Panamericanos de Indianápolis, Santo Domingo y Río de Janeiro, y a los Juegos Olímpicos de Barcelona y de Atenas, Néstor Lentini fue invitado para hablar sobre “Suplementación, natural o artificial”, al Congreso Internacional de Salud, Actividad Física y Alimentación, que se desarrolló

en la Universidad ISALUD. Aún cuando gran parte de su carrera ha estado vinculada al trabajo con deportistas de elite, al igual de que sus colegas invitados, considera que la actividad física diaria es absolutamente relevante para cambiar el envejecimiento prematuro por una vejez saludable.

—¿Cómo se dio su acercamiento con la Red RAFA PANA?

—Había conocido al doctor Víctor Matsudo cuando él era el médico de la selección nacional de básquetbol de Brasil y yo del seleccionado argentino. Fue en un sudamericano realizado en Valdivia, Chile, entre el año 74 y 75. A partir de ahí nos hicimos buenos amigos solo que él

en lugar de tomar el camino del alto rendimiento optó por el de la salud. Él fue un fuerte impulsor del movimiento Agita San Pablo, en su lucha contra el sedentarismo, considerado el enemigo público número uno de la salud, y su prédica se expandió a Agita Mundo, lo que ha hecho que muchos gobiernos encendieran las primeras luces de alerta sobre un problema que impactaba fuertemente en las enfermedades crónicas no transmisibles. Afortunadamente, Argentina también se hizo eco de esta proclama y desde el Ministerio de Salud se han promovido muchos planes para combatir la obesidad y el sedentarismo.

—¿Es una batalla por un cambio cultural el que hay que dar?

—Se está dando en algunos lugares, pero no es tan fácil cambiar. Hay ejemplos como el de la localidad de Cipolletti, donde en su momento, se interpretó que esto era muy importante y se implementó una serie de programas que hoy se mantienen con mucho éxito (actividades al aire libre, equipamientos en las plazas para hacer actividades físi-



cas). Hay políticas muy puntuales en algunos municipios y regiones, pero es muy importante que esto adquiera una trascendencia nacional. Cada persona que sale del sedentarismo e ingresa en la actividad física es una hora-cama menos en el hospital y eso significa calidad de vida y también ahorrar mucho dinero.

-¿El argentino está cambiando su conducta respecto de esta problemática?

-Afortunadamente ya hay mucha más gente que realiza algún tipo de actividad física y lo vemos en las plazas, en la calle. Uno ve personas de diferentes edades corriendo por todos lados y eso es muy bueno. Pero lo más difícil es mantener la continuidad. Cualquiera puede tener el deseo de ir a correr, pero después de un par de días lo abandona porque lo más difícil de lograr es la

continuidad. Si a través de la educación en los colegios y la difusión en los medios de comunicación se pudieran iniciar fuertes campañas, eso ayudaría. En cambio, lo que se ve son promociones de comidas chatarra y de alimentos con grasas saturadas. Eso es lo que penetra, antes que nada.

-¿Cuál es el comportamiento de la industria, hay una mirada más sustentable en la elaboración de los alimentos?

-Hay algunas empresas que ahora combinan sus promociones con comidas más sanas, como las ensaladas de estación, pero no cambian la propuesta. Detrás de ese producto menos saturado viene una hamburguesa de doble piso y ese es el problema. Además, pese a que hay una iniciativa, no están implementados en todos los colegios los comedores saludables. Si en su casa a un chico

Tanto con Diego Maradona como con Gabriela Sabatini, por citar algunos ejemplos, tuve experiencias muy satisfacciones e interesantes. Ambos demostraron cuando estaban en plena competencia su profesionalismo: eran muy exigentes en cuanto al entrenamiento

le preparan una vianda saludable, pero en el kiosco de la escuela le venden papas fritas con gaseosas azucaradas estamos perdiendo el tiempo. Ojalá aparezcan cada vez más los kioscos saludables en los colegios, porque es una manera de que el chico se eduque, automatice un hábito y de esa manera se empieza a dar una batalla comunicacional contra la obesidad.

-¿Cómo ha sido trabajar con deportistas de elites?

-Afortunadamente lo sigo haciendo. Tanto con Diego Maradona como con Gabriela Sabatini, por citar algunos ejemplos, tuve experiencias muy satisfacciones e interesantes. Ambos demostraron cuando estaban en plena competencia su profesionalismo: eran muy exigentes en cuanto al entrenamiento. Cuando a Diego lo llevé a trabajar al Cenard -porque que era el ámbito que necesitaba para evaluarlo y poder programar toda la parte física- trabajaba 7 horas todos los días y eso deslumbraba a los demás atletas que se detenían para verlo. Era un imán sobre el resto.

-¿Tenía un físico privilegiado o debía trabajar mucho para cuidarlo?

-El físico de Diego era diferente al del deportista típico, lo ha golpea-

do bastante con las adicciones del pasado, sin embargo, su capacidad de recuperación era y es asombrosa. Nosotros cuando trabajamos esos siete meses de manera ininterrumpida, antes del Mundial de los Estados Unidos en el 94, donde después apareció la sustancia que lamentablemente le dio positivo, Diego tenía en ese momento un físico privilegiado. Trabajaba con otro jugador de fútbol que lo ayudaba. Sin embargo, ese otro jugador, que estaba mucho mejor que él cuando comenzaron con su recuperación, al poco tiempo no pudo mantener el mismo estado físico que Diego había alcanzado. En ese sentido, las re-



cuperaciones de Diego fueron siempre sorprendentes. En cambio, Gaby llevaba adelante una vida particular muy diferente a la de Diego. Viene de otro estrato social, su preparación es en un deporte individual y ella

Se está dando en algunos lugares, pero no es tan fácil cambiar. Hay ejemplos como el de la localidad de Cipolletti, donde en su momento, se interpretó que esto era muy importante y se implementó una serie de programas que hoy se mantienen con mucho éxito

Entrenamiento de alto rendimiento vs. sedentarismo

El problema comienza cuando el papá piensa que su hijo puede coronarse con una medalla de oro, o con un contrato que le asegurará su futuro. Entonces lo somete erróneamente al alto rendimiento y le permite una alimentación que puede ser adecuada, pero con un suplemento vitamínico que, a lo mejor, en ese momento de su desarrollo no corresponde. Por eso aparecen los casos que hoy tenemos, en los dos extremos. En la vereda opuesta está el chico sedentario, que es una preocupación en todo el mundo, incluido nuestro país, con el consecuente aumento de la obesidad. La suma de las horas en las que un chico está sentado desde que inicia el colegio hasta que termina es el equivalente a tres años sentado. Hoy sabemos el riesgo que eso implica. Luego tenemos a aquel atleta que dedica muchas horas al entrenamiento y eso le trae un desgaste a nivel orgánico diario, que tiene que ser reestablecido para que se encuentre en mejores condiciones al día siguiente, cuando puede tener un nuevo estímulo. Después de una sesión importante -especialmente al comienzo de un entrenamiento- se pueden producir alteraciones como la ruptura del tejido conectivo o en la membrana muscular. En la alta competencia un atleta se entrena dos o hasta tres sesiones diarias y no alcanza con la comida para compensar el gasto físico que tuvo. En esos casos, el aporte del suplemento (que yo llamaría más complemento), ayudaría en alguna medida a bloquear este tipo de cosas que suceden en el organismo cuando está sometido a ejercicio de elevada intensidad. Es importante también ayudar a nuestro organismo con los antioxidantes, por ejemplo. Sin embargo, la única forma de quemar grasas es con un entrenamiento adecuado y comiendo sano.

—¿Qué consejos le daría al ciudadano común?

—Lo más importante es hacer las cosas con continuidad. Entonces, está bueno hacer todos los días entre 30 y 45 minutos de caminata, adoptar pequeñas costumbres como, por ejemplo, si uno vive en un quinto piso, ir progresivamente subiendo y bajando por las escaleras hasta dejar el ascensor. Estos hábitos hay que acompañarlos con algún deporte individual o colectivo de manera recreativa y con una alimentación saludable. Hacer esto de forma diaria nos haría sentir muy bien y nos resguardaría de llegar a un envejecimiento prematuro. Podríamos llegar a los 70 u 80 años saludables. Hace muy poco estuve en un pequeño pueblo fantástico de Holanda llamado Mierlo, de apenas 9 mil habitantes, donde todos circulaban en bicicletas y se podían ver a tres generaciones pedaleando: nietos, padres y abuelos. Si uno logra ese convencimiento se da cuenta de que una vida saludable es posible, y la fórmula es sencilla: actividad física y alimentación saludable. El desafío es mantenerla en el tiempo.