Jóvenes cubanos: Luis, voluntad y premio físico sin esteroides

Por Harold Iglesias / CubaSí

Corren tiempos en los que el culto al físico se ha convertido casi en una necesidad. Pululan los Adonis, pero en ocasiones, la búsqueda de un cuerpo digno de admiración encierra el consumo de esteroides.

La historia que les voy a contar tiene su génesis en la voluntad, la fuerza incombustible que nos brindan nuestros hijos, la salud y la capacidad para desafiar a los escépticos.

Con Luis Bencomo me unen lazos fuertes. Es un joven como otro cualquiera de la Cuba de hoy. Forjamos nuestra amistad en una mesa de dominó, calco de lo que me había sucedido con su hermano Yasser en tiempos de Universidad.

Hoy, además, nos une el deporte, la máxima de obrar bien en la vida, en función del bienestar de los hijos, la familia… los amigos. Informático de Etecsa, específicamente de la central enclavada en 60 entre 15 y 17, conocida como Buenavista, en el municipio Playa, comenzó a darle un vuelco a su vida hace casi tres años. Imaginen que logró bajar de 289 libras a 190, sin consumo de ninguna sustancia anabolizante. Sus argumentos fueron dieta, ejercicios, y un tesón del tamaño del Burj Khalifa de Dubai (mide 828 metros y es considerado el edificio más alto del mundo).

Sin tapujos, como la transparencia de nuestra amistad, comencé a rafaguearle preguntas:

¿Qué te llevó a bajar de peso?

“Lo primero fue la salud. Me consumía, no tenía enfermedad alguna diagnosticada, pero iba camino al abismo. Subía una escalera de cinco pisos y llegaba muerto, caminaba dos cuadras y ya estaba agitado. Cualquier actividad física que hiciera era una odisea, pues siempre me sofocaba. Otro motor de infinitos caballos de fuerza fueron mis hijos Franco y Flavia. Ellos están creciendo, en pleno desarrollo, y yo debía estar saludable para cuidarlos. A eso se sumó la familia, el consejo de amigos cercanos. Durante todo el proceso, lo que más me motivó fue el desafío a aquellos que me decían que jamás lo conseguiría. Todos los días me subía a la caminadora pensando en ellos".

¿Cuánto pesabas antes y cómo asimilaste ese inicio?

“Antes pesaba exactamente 289 libras. Mido 1.89 y mi peso ideal debe ser 189-190 libras. Puede variar, pues luego de bajar de peso, redirigí el trabajo hacia la ganancia de masa muscular. Confieso que me obsesioné, al punto de que llegué a pesar 172 libras. Algo igualmente dañino, pues estar por debajo del peso también es malo. La mente es fundamental y debes mantenerte enfocado, pendiente de todo detalle, si realmente quieres lograr un objetivo”.

¿La entrada al gimnasio?

“Me recomendaron acudir al Gimnasio Chala, del reparto Miraflores, y allí me recibieron los entrenadores Hauari y Yasniel. Me llevaron genial desde el primer momento, me diseñaron un plan muy profesional. Gracias a ellos, pude lograr la forma física deseada, y además, hoy sostenemos una buena amistad. Me dijeron que estaba obeso cuando pisé el gimnasio por primera vez, y eso me puso a pensar.

“Además, me dieron consejos sobre la dieta y me explicaron que la idea no era dejar de comer, sino hacerlo de forma sana cada tres o cuatro horas”.

Trabajo, paternidad, horarios… ¿cómo lograste engranar ese mecanismo y tus rutinas diarias?

“Tengo horario de oficina en ETECSA (8:00 a.m. - 5:30 p.m.), eso me complicaba mucho el hallar un hueco para el gimnasio. Luego en la tarde, al regresar, compartir con mis hijos, mi esposa, eso era y sigue siendo sagrado. Los preparadores me recomendaron que el mejor horario era en la mañana y en ayunas, en busca de los niveles más altos de efectividad.

“La dieta también resultó en extremo complicada. Estaba acostumbrado a comer a cualquier hora lo que se me viniera en gana, todo frito, muchos carbohidratos, en fin... Le di un giro de 360 grados a mi alimentación. Proteínas, verduras, viandas. Todo hervido o a la plancha. Fue casi una penitencia esa primera semana.

“Le entré con unos deseos enormes, muy estimulado. Me levantaba todos los días a las cinco de la mañana, entraba al gimnasio a las seis y salía sobre las 7:30. Comenzaba por la estera y hacía alrededor de 40 minutos caminando, y al llegar los entrenadores, trabajábamos el grupo muscular que tocara ese día.

“Lo hacíamos en formato de circuito, preparábamos varios ejercicios del mismo tipo: si era bíceps, acondicionábamos tres equipos para bíceps, y lo hacíamos buscando la mayor intensidad posible. Repeticiones y poco peso. De hecho, inicié con pesos que eran vergonzosos y no podía levantarlos. Así transcurrieron los primeros meses, me decían que no me desesperara”.

La sensación al subirte sistemáticamente a la báscula.

"Era de felicidad, combustible para seguir llenando el tanque, descompresión, premio en mi batalla con los hierros contra el sobrepeso. Bajaba entre tres y cuatro libras semanalmente, descansaba los fines de semana. La primera semana parecía que me habían molido a palos por todo el cuerpo. Dolían hasta los músculos de la cara. Reírme era un dilema. A eso súmale la adaptación a la dieta. En casa se hacían dos comidas: una para la familia y otra exclusiva para mí, a base de plato fuerte, vianda hervida, vegetales… Todo este tiempo esa ha sido mi fórmula: esfuerzo, todo el trabajo natural y riguroso, sin esteroide alguno.

Trataba de ingerir algo cada cuatro horas, una fruta, un huevo hervido. Me quité completamente el arroz por ocho meses, brother. Encima, me aconsejaron no comer tarde. Imagina que yo comía sobre las siete de la noche y luego, a las nueve, tenía hambre. Justo a esa hora, a veces se sentaba a la mesa el resto de la familia y los acompañaba, pero solo ingería ensalada: habichuela, col, tomates, zanahoria. Así fui avanzando. También eliminé el pan, la pizza, el espagueti, todo lo que pudiera resultar dañino o con elevado contenido de carbohidratos".

Cambios en el orden fisiológico a medida que fuiste avanzando con tu plan.

"Lo primero que se siente es la respiración, al menos así lo experimenté. Físicamente, te sientes mucho mejor, más tonificado en el orden muscular, con disposición para cosas que antes no tenías. Aún no has dejado de estar obeso, pero sientes que algo se transforma en ti. El trabajo mental es importante; los entrenadores me advirtieron que habría momentos en los que caería en el llamado escalón (el cuerpo necesita reajustarse tras bajones rápidos de peso y, por mucho que trabajes en el gimnasio, pasas períodos sin bajar). Me sucedió cuando estaba en 240 libras, una semana de standby, hasta que retomé mi ritmo nuevamente. En ocho meses yo estaba en 190 libras".

Punto de giro…

"Fue tal mi grado de concentración, que llegué hasta 172 libras y estuve, incluso, algo bajo peso. Ahí redimensionamos el plan: poco a poco fui incorporando algunos carbohidratos, sin exceso, pues están aquellos que se eliminan más rápido y otros que perduran más tiempo en tus procesos metabólicos.

"Tenía un hándicap en ese sentido, y es que genéticamente soy endomorfo (personas propensas a subir de peso con mucha facilidad, y para quienes los carbohidratos en altas cantidades son muy nocivos. Tienden a tener problemas con la segregación y regulación de insulina, por lo cual tienden a engordar. Padecen de agotamiento y desánimo con frecuencia). Ese fue el momento en el que sentí que todo era distinto. Mi autoestima mejoró en un 80%".

En lo adelante, ¿qué sucedió?

"Luego de alcanzar el peso requerido con un sacrificio enorme, psicológicamente mi cerebro solo quería hacer dieta. Ya no era el momento de eso, pues mis mentores me indicaron centrarme en los músculos. Es normal que cuando trabajas para ganar masa muscular, subas de peso. En esta segunda etapa, el carbohidrato es importante por su condición de energético. Si no lo ingieres, cuando vas al gym no tienes suficiente reserva que quemar, y entonces te comes los músculos. Para cualquier fisiculturista es tan importante la proteína como el carbohidrato. Ahora se trataba de buscar el mayor peso posible y disminuir la intensidad del trabajo en los circuitos programados. Así me he mantenido.

"Por cosas de la vida, mi familia y mi trabajo, he perdido un poco la estabilidad en el gimnasio actualmente, pero lo he compensado con otras actividades físicas como el fútbol, y siempre que hago un hueco, pues voy al gym".

¿El peso de la familia?

"Enorme, indescriptible. Siempre estuvieron ahí para mí. Mi esposa, Yadira Viciedo Ferrer, y mi suegra, que también me ayudó muchísimo, Katia Ferrer. Eran el ánimo necesario, pendientes a mis comidas y los horarios. Sin ellas dos, no creo que lo hubiese logrado. Ese apoyo, ver a mis hijos Franco y Flavia a diario y pensar en estar saludable para acompañar su crecimiento, además de la gente que me decía que yo no podía, que mi esfuerzo era en vano… esos fueron mis motores".

¿Consejos para personas obesas, sedentarias, desalentadas por su aspecto físico?

“Lo primero es tener un objetivo en la vida. Por muy oscuro que pueda pintarse el camino, hay que batallar. No solo a ellos, a todos les aconsejo que nunca se rindan ante nada, que mantengan su mente enfocada siempre, y que no permitan que nadie ni nada los desanime… Es cuestión de proponérselo y de trabajar conscientemente. Con esa máxima, los resultados saldrán”.

El boom de los gimnasios y el culto al cuerpo se han expandido en Cuba como brote de marabú desde hace unos años. Imaginen que hacia el 2012 había solo en la capital cerca de 300 gimnasios particulares, cifra que en la actualidad considero se ha duplicado. Garajes y patios se pueblan de aparatos y en ellos cohabitan, en aras de mejorar su cuerpo, obesos como Luis, narcisistas, súper musculosos que intentan emular a Arnold, Lou Ferringo, Coleman y compañía, además de «tembas» de uno y otro sexo en busca de camuflajear los años.

En medio de esa avalancha creciente, igualmente se ha desarrollado el Crossfit, con competencias oficiales incluso y una red bastante organizada. Hablamos de una modalidad cuya base es un programa de fuerza central y entrenamiento físico general, donde se realizan movimientos funcionales en constante variación y alta intensidad. Además, combina tres modalidades para obtener el máximo rendimiento posible: gimnasia, acondicionamiento metabólico (cardio) y levantamiento de pesas olímpicas.

Todo eso está muy bien. La actividad física, si se traduce en calidad de vida, bienvenida sea. Sucede que muchos, en el afán de elevar sus rendimientos, acuden al consumo de esteroides y sustancias nocivas y dañinas para el organismo, como el aceite de maní, la creatina, y otros productos considerados suplementos vitamínicos que pueden, a largo plazo, causar un efecto negativo, si su plan de consumo no es el verdaderamente idóneo o aconsejado, incluso por especialistas.

Sobre la creatina…

A pesar de no estar probado científicamente 100%, se cree que la creatina anularía la producción natural de nuestro cuerpo de esta sustancia, y es que al recibirla a través de otras vías, el hígado dejaría de producirla por sí mismo. A pesar de esto, una vez que dejemos de tomar este complemento, el organismo retomará su producción.

Otro punto que tenemos que tener en cuenta es que la creatina puede causarnos enfermedades renales, pues es la causante de que el cuerpo aumente la asimilación proteica, haciendo mayor la presión que tienen que sufrir nuestros riñones para depurar el organismo de estas proteínas, lo que nos puede producir una sobrecarga que derive en una enfermedad.

El aumento de peso es otro de los efectos de la creatina. Concretamente, este aumento del peso no se debe a un aumento de masa muscular, sino que se produce por una excesiva retención de líquidos originada por el exceso de creatina. En cuanto dejemos de tomarla, volveremos a bajar de peso.

Además, a esto tenemos que sumar el efecto que puede tener como desestabilizador de los niveles de potasio y electrolitos del organismo, que nos pueden producir calambres y hasta deshidratación y falta de minerales en el organismo. No debemos olvidar los malestares digestivos que puede llegar a producir en las personas que la consumen, y que se traducen en vómitos y diarreas, aunque normalmente se producen las primeras semanas de su ingesta.

La creatina es muy efectiva en deportes que requieren un esfuerzo elevado en un corto período de tiempo y no por mucho rato. De ahí que sea eficaz en musculación y levantamiento de peso, y no en natación o atletismo…

Tales prácticas están de moda y créanme: si me preguntaran, no repararía en apostar por el método de mi amigo Luis o los más antiguos, de civilizaciones milenarias como la china, que tienen su base en los ejercicios naturales, la combinación de cuerpo y mente. Aunque tanto en teoría como en la práctica, estos sean más largos y tortuosos.

---

https://www.radiohc.cu/de-interes/caleidoscopio/137859-jovenes-cubanos-luis-voluntad-y-premio-fisico-sin-esteroides

Radio Habana Cuba