

Conoce a los socios del Club Maratón Badajoz, este mes:

José Enrique Campillo Álvarez

"Correr es la actividad más saludable que podemos hacer."

Hoy entrevistamos a otro ilustre socio de nuestro club. Catedrático de Fisiología en la Facultad de medicina de la Universidad de Extremadura. ha desarrollado una importante labor investigadora sobre la nutrición humana y el ejercicio físico.



MUY PERSONAL

Nombre: José Enrique Campillo Álvarez

Fecha de nacimiento: 13:03:1.948

Lugar: Cáceres

Profesión: Médico y escritor

En el CMB desde: 1.992

FICHA TÉCNICA

Debut en maratón: Madrid 1.994

Maratones nº: 16

Mejor marca en Maratón: 3:56 Madrid

Peor marca en Maratón: +6:00 horas en París

Da gusto hablar con José Enrique, culto, sereno, entusiasta, apasionado, cercano. En nuestra amena charla nos traslada al Paleolítico continuamente, ***"Trotar es consustancial a nuestra especie, hemos sobrevivido porque hemos trotado"***. No hace

falta preguntarle, es lo que se suele decir un libro abierto; ***“Somos corredores recreacionales, vida normal, comida normal”*** Y si le preguntas por Él o Ella... te suelta que ***“La primera maratón es un desvirgamiento que no se olvida”***.

" Hay que ir al dualismo, el equilibrio perfecto entre el Gym y el Ñam, la armonía entre nutrición y ejercicio físico"

1. **En la infancia, ¿Qué deporte practicabas?** Nada, tuve una lesión de fémur que me tuvo 1 año en cama y 4 años casi moverme. Luego, cuando jugaba al fútbol era la cosa más negada del mundo, me decían "Campillo patachula" era grande y en la defensa le arreaba al que pasaba.
2. **-¿Cuándo y cómo empiezas a correr?** En la facultad una mañana muy atareado tras dos cafés y medio paquete de Winston me da una taquicardia, el corazón parecía que se iba a desbocar, aquello me acojonó, a partir de ahí empiezo a correr algo. De veraneo en Almuñécar, en el año 91, fumaba 3 paquetes diarios, estaba gordo, era horroroso. En la playa dejé de fumar. Engordaba un kilo diario, me lo comía todo. Allí me compré mis primeras zapatillas, corría 4 Km y me asfixiaba.
3. **-¿Cómo llegas al CMB?** Temí regresar a Badajoz y volver a la rutina, volver a fumar. Nada más llegar, asistí a un curso sobre diabetes en el Algarve. Allí quise seguir con la rutina de correr; salgo del hotel y coincido con 2 fenómenos, "El Subi" y Javier Millán que también asistían al curso. Me uní a correr con ellos. Al regresar a Badajoz seguimos corriendo juntos. Me uní al CMB, en marzo de ese año corrí mi primera media en Lisboa y al año siguiente debuto en la maratón de Madrid.
4. **¿Te diviertes corriendo, o es un gran sacrificio para ti?** Me gusta mucho correr, corro todos los días, lo disfruto muchísimo. Calculo que hago unos 3.000 km al año. Troto muy despacito, a mi ritmo tengo un fondo fuera de lo normal.
5. **-¿Por dónde sueles correr?** Muchos días en la cinta del gimnasio y los fines de semana por los caminos. Ahora hago mucho el circuito del 5º puente-La

pasarela desde mi casa. Me pongo música country en el Iphone que me lleva el ritmo, tranquilo, despacito a 8-8:30 hago más de 20 km, lo paso estupendamente corriendo solo.

6. **-Tu carrera favorita.** El maratón de Madrid en 3:54 tengo un gran recuerdo. El Maratón de Toral de los Vados también es muy especial, mi madre es del Bierzo. Disfruto todas las carreras, incluso las que he sufrido mucho.
7. **-Algún fracaso maratoniano.** En medio del *Bois de Boulogne* en la Maratón París, al bajar de una acera se me rompió el quiste de Baker, sufrí un dolor horroroso y quemazón, acabé la maratón ayudándome de un palo en más de 6 horas. En el Km 40 tomé en un avituallamiento una copa de vino tinto *Beaujolais* y una tosta de queso, aquello me dio vida.
9. **¿Cuál es tu máxima ilusión y objetivo en el running?** Mi objetivo en el running es sentirme bien, es la forma más eficaz para mantenerse sano. Tengo 67 tacos y no necesito tomar ninguna pastilla.
10. **Tu próximo objetivo deportivo.** Quiero hacer carreras de más de 40 km. La Maratón de Sevilla El Rocío y la Subida al Veleta. Me gustaría hacer la Maratón del Sahara, se hace en tres etapas, duermes en jaimas.
11. **Alguna anécdota maratoniana.** En Sevilla sufrí una intoxicación por agua, entré con fuertes contracturas. El agua que dan, Lanjarón, es de una bajísima mineralización, el correr pierdes agua y sodio. Al cabo del tiempo vi en una revista médica otro caso igual en el maratón de Boston. Para evitarlo siempre llevo unos caramelitos y un poco de sal.
12. **¿Practicar otros deportes?** Me gusta el montañismo heavy, en febrero de 2014 me hice el volcán San José en Chile de 5.800 metros. He subido 4 cinco miles. La técnica es un paso y tres respiraciones, aparte de unos huevos... (*abre las dos manos y las pone en paralelo, risas*) es un entrenamiento aeróbico muy bueno.
13. **¿Por qué corres, qué es para ti Correr?** Correr es la actividad más saludable que podemos hacer. Está absolutamente relacionada con nuestro pasado evolutivo. Procedemos como especie de Etiopía.

Salvo el hombre, no existe ningún animal de ninguna especie, que sea capaz de correr 30-40 km como nosotros. La capacidad que tenemos los seres humanos de refrigeración es única, ya que no tenemos pelo. En Youtube se puede ver un

video muy curioso que se llama "La caza por persistencia" practicada por nuestros antepasados, consiste en perseguir horas a un animal hasta agotarlo y caer rendido.

14. **Entonces, ¿Los corredores somos como cazadores del paleolítico?** Cuando salimos a correr, estamos pagando la deuda de contracción muscular por lo que has comido o vamos a comer luego, que ni has cazado, ni recolectado, ni realizado otro esfuerzo físico para conseguirlo. Hay que correr, como si cazaras la comida. Llego a casa y tengo la sensación de haberme ganado lo que tengo en la mesa.
15. **¿La carrera de fondo es sana?** Te deja el sistema nervioso, hormonal, digestivo, etc., en las mejores condiciones posibles.
16. **¿No hacer deporte es malo?** El sedentarismo hoy día se considera una enfermedad carencial. Hay que mantenerse activo. El sedentarismo se cura haciendo ejercicio físico.
17. **¿Y ese invento del Gym y el Ñam...?** Cuando me hicieron de la Cofradía Extremeña de Gastronomía me apunté al Club Maratón Badajoz para compensar. El día antes de una comilona, me hago unos 20 km y ya tengo el agujero hecho. Ningún animal ingiere las calorías de los alimentos, sin gastar calorías musculares.
18. **¿Qué le pides a la nueva directiva?** Está haciendo cosas interesantes, hay que potenciar la información a los socios para que saquen el mayor beneficio de salud con la actividad que realizan. La mayoría corremos por salud y entretenimiento: Charlas de nutrición, cómo prevenir lesiones, estiramiento.
19. **Correr maratones a toda pastilla, ¿es saludable?** Por encima de una cierta edad, no se puede forzar mucho la máquina, está completamente demostrado. A partir de los 60 años el corazón pierde elasticidad y no se debe forzar el ritmo.
20. **¿Qué opinas de los estiramientos?** Estirar es la cosa más peligrosa que hacemos, se pierde fuerza, hay que estirar algo después del entrenamiento, nunca antes. El estiramiento es la causa que más lesiones produce. En mi libro explico los estiramientos funcionales que son los menos malos.

21. **Algún consejo para realizar un maratón.** Los 4 meses previos a un maratón se debe controlar el peso, dieta normal, sana y en proporciones adecuadas. Hay que hidratar bien el organismo los 4 días previos a la carrera, sobre todo si es un ambiente caluroso. Hacer un suplemento polivitamínico y polimineral de una pastilla diaria es suficiente para mitigar el desgaste y consumo muscular, solo los 2 o 3 meses previos al maratón.
21. **¿Qué me dices de las series, fartlek o cambios de ritmos?** Desde el punto de vista de la salud, no del rendimiento deportivo, el entrenamiento interválico está demostrado que es buenísimo, hay muchos estudios actuales sobre el tema. Andar o correr 4' normal y 1' fuerte, se repite 6 o 7 veces. 30' de intervalos adelgaza más que 2 horas de aeróbico. Tiene un efecto postquemado muy beneficioso para la salud.
22. **¿Correr descalzo?** Correr descalzo es una gilipollez, no se debe hacer.
22. **¿Es bueno ayunar?** Yo creo el ayuno que es buenísimo. Sirve de limpieza, de barrido de suciedad de proteínas raras, defectuosas.
24. **Atletas populares como nosotros, ¿Cómo podemos realizar un ayuno?** Se puede hacer una carrera de ayuno. Por ejemplo, el sábado a partir de media tarde no comes nada, bebes en cantidad y no cenas. El domingo sin desayunar, realizas tu entrenamiento largo. El organismo sin reservas de hidratos de carbono, a partir de los 30' de carrera está casi demostrado que el organismo echa mano de las proteínas defectuosas.
25. **¿Qué opinas de :**
- La pasta.** Lo de la pasta es fantasía. Para evitar el muro, tenemos que alimentar en los músculos las mitocondrias, kilómetros hacen mitocondrias. La base está en el entrenamiento.
- La leche.** Los lácteos poquitos, con mucha moderación. Las anchoas y garbanzos tienen más calcio que la leche.
- Proteínas para estar fuerte.** Hoy día hay una corriente que dice que es sano comer muchas proteínas. Siempre algo racional.
- La sal.** No se debe abusar nunca. Los que corremos y sudamos mucho gastamos mucha sal.

El café. Es muy bueno y estimula. En las maratones es buenísimo tomar hasta 3 cafés antes de salir. La cafeína es un estimulante general, es lipolítica, incluso estimula la liberación de grasas.

El vino. Tinto mejor que blanco, 1 o 2 copas al día es saludable.

Los geles en carrera. Los corredores recreacionales no los necesitan. En carrera de maratón tomo caramelos ácidos con azúcar, los que parecen gajos de limón, nada más

EN 1 MINUTO

Tres cosas que te gusten en la vida: Comer, correr... vivir.

Tres que no te gusten: Mentiras, los deportes de pelotas, las tertulias televisivas

Una bebida: Vino tinto

Un plato para comer: Arroz

Un músico o cantante: Michael Sardou

Un deportista o atleta: Abel Antón

Una película: Carros de fuego

Admiras a: Ramón y Cajal

Te hubiera gustado ser: Marino si no me mareara tanto.

Un deseo: Correr hasta los 80 años.

Un sueño: Subir al Aconcagua.

Una característica al competir: Campeón de trote cochinerero

Rodajes o series: Rodajes

Una virtud: Amigable

Un defecto: Incontables

Tienes miedo a: El futuro de mis 5 nietos.

Mar o montaña: Montaña

Vaquero o etiqueta: Vaquero

Otras aficiones: Montaña de altura

Un socio del CMB: Javier Millán, me hizo corredor.

Escritor, autor de varios libros: El Mono Obeso 2004, La Cadena de Eva 2006, Comer sano para vivir más y mejor 2010 El Mono Estresado 2012 acaba de publicar "Razones para correr" Ediciones B.

Más información de nutrición y salud: En su blog particular llamado, El mono Obeso. Blog Periódico Hoy, Suplemento de salud del Periódico Hoy.

