



EL **CrossFit** DIARIO

APTITUD, SUERTE Y SALUD

El ejercicio puede prevenir enfermedades crónicas, que son la causa del 70 por ciento de las muertes en Estados Unidos.

ADAPTADO DE CONFERENCIAS DE GREG GLASSMAN



“(Los afiliados de CrossFit) son la única respuesta efectiva, exitosa y en crecimiento a las enfermedades crónicas en el mundo actual.” —Greg Glassman

Dave Re/CrossFit Journal

Adaptado de las conferencias del curso de Certificación de Nivel 1 del fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, el 27 de febrero de 2016, en San José, California; el 27 de marzo de 2016, en Aromas, California; y el 24 de abril de 2016, en Oakland, California.

En 2002, observamos que casi cualquier parámetro de salud se sitúa ordenadamente en un continuo de valores que va desde enfermo a saludable y a en forma. Tomemos, por ejemplo, las lipoproteínas de alta densidad (colesterol HDL): Menos de 35 mg/dL es problemático, 50 mg/dL es aceptable, y 75 mg/dL es mucho mejor. Presión arterial: 195/115 mm Hg es preocupante, 120/70 mm Hg es saludable, y 105/50 mm Hg se asemeja más a la de un atleta. Los triglicéridos, la densidad ósea, la masa muscular, la grasa corporal, la hemoglobina A1c (HbA1c, también conocida como hemoglobina glucosilada) pueden graficarse en relación a estos tres valores.

La importancia radica en que estos son los indicadores, la causa y la manifestación de enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas incluyen obesidad, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular, cáncer (incluyendo mama, colon y pulmón, pero mi teoría es que eventualmente incluirá todos los cánceres positivos en tomografía por emisión de positrones, que es el 95 por ciento de todos los cánceres), Alzheimer, enfermedad arterial periférica, envejecimiento biológico avanzado, adicción a las drogas, entre otras.

Es muy probable que si tienes alguna enfermedad crónica, tengas indicadores alterados. Si tienes Alzheimer, verías tu HDL reducido, tu presión arterial elevada, tus triglicéridos elevados, tu grasa corporal aumentada, tu masa muscular disminuida, tu densidad ósea reducida, tu HbA1c alta, etc. Lo mismo ocurre con la diabetes. Lo mismo ocurre con la mayoría de los cánceres.

El estímulo de CrossFit... puede darte un pase contra las enfermedades crónicas.

La medicina no tiene un tratamiento efectivo para las enfermedades crónicas: solo es sintomático. El médico te da un medicamento para bajar el colesterol, otro diferente para aumentar tu densidad ósea. Podrías necesitar cirugía bariátrica si tienes obesidad mórbida. Si tienes arterias coronarias obstruidas, pueden realizar una cirugía de bypass. Si te vuelves intolerante a la glucosa, el médico puede ponerte insulina. Pero todas estas no son soluciones. Están ocultando el problema. Si tienes hipertensión maligna persistente, deberías tomar un antihipertensivo si no puedes bajar tu presión arterial de otra manera. Pero, ¿cómo podrías bajarla de otra manera?

CrossFit Inc. tiene una solución elegantemente única para el mayor problema que enfrenta el mundo hoy en día. No es el calentamiento global ni el cambio climático. No son las peores dos opciones imaginables para presidente.



Los entrenadores de CrossFit ofrecen cuidados de salud no médicos: al centrarse en la capacidad de trabajo, los clientes pueden evitar enfermedades crónicas.

Es la enfermedad crónica. El estímulo de CrossFit—que es movimiento funcional de alta intensidad constantemente variado combinado con carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar—puede darte un pase en la enfermedad crónica. Es elegante en el sentido matemático de estar marcado por simplicidad y eficacia. Es tan simple.

El setenta por ciento de las muertes en Estados Unidos se atribuyen a enfermedades crónicas. De los 2.6 millones de personas que murieron en Estados Unidos en 2014, cerca de 1.8 millones murieron por enfermedades crónicas. Este patrón de muertes crecientes debido a enfermedades crónicas también se mantiene en países devastados por enfermedades infecciosas. Los números están aumentando, y cuando finalmente agregamos los cánceres positivos a la tomografía por emisión de positrones, el número podría ser del 80-85 por ciento en Estados Unidos. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) estiman que Estados Unidos podría tener hasta cien millones de diabéticos en 2050. Eso afectará a todos. No irás a la sala de emergencias por algo tan simple como un brazo roto: Verás ataques al corazón en cada esquina. La medicina no tiene solución; tú sí. CrossFit—con carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar—te ayudará a evitar todo esto.

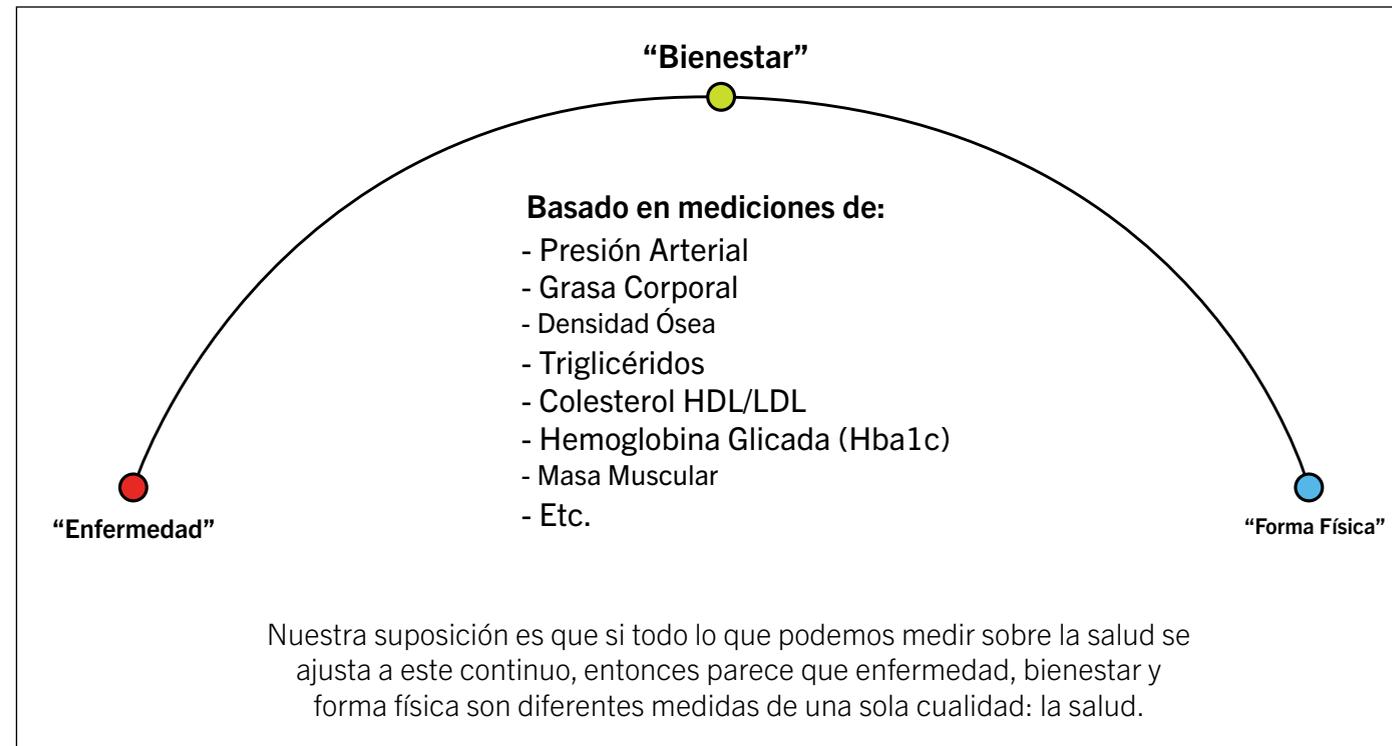
El otro 30 por ciento muere por accidentes que vienen en cuatro variantes “-icas”: cinéticas, genéticas, tóxicas y microbicas. Cinéticas: trauma físico, accidente de coche, golpe en bicicleta. Tóxicas: toxinas ambientales, como envenenamiento por plomo. Genéticas: trastornos genéticos como fibrosis quística, con los que naces. Microbicas: virus, bacterias, priones.

Aquí es donde el tratamiento puede ser sintomático. Aquí es donde están los milagros de la medicina. Si tienes un trastorno genético que te está enfermando, necesitas un médico. Si has sido envenenado, necesitas un médico. Si atrapaste un virus desagradable o una bacteria devoradora de carne, necesitas un médico. No necesitas ir al gimnasio, y no necesitas burpees.

Los doctores son como salvavidas; los entrenadores de CrossFit son como entrenadores de natación. Cuando te estás ahogando, no necesitas un entrenador de natación. Necesitabas uno, y no lo obtuviste. Lo que necesitas es un salvavidas. Enseñaremos a la gente a nadar, y cuando no presten atención y se hundan, los doctores se encargan de ello.

Los accidentes son en gran parte cosas sobre las que no puedes hacer nada, pero hay una excepción. Estar en forma. Cinético: Escuchamos historias de guerra de crossfitters que sobreviven a cosas que la gente no ha sobrevivido antes. Toxicidad: Alguien que está más en forma es más probable que sobreviva al mismo envenenamiento que alguien que no lo está. Genética: Hay genes que has heredado que se expresarán o no debido a tu comportamiento a través de la dieta y el ejercicio. Microbica: ¿Quién es más vulnerable a la neumonía viral? Los frágiles, los débiles. Así que la forma física ofrece una protección aquí.

Pero asume que no hay protección de la forma física porque lo que necesitas en términos de prevenir accidentes en gran medida es suerte. Suerte—no hay “buena suerte” versus “mala suerte”—parece no tener



El Continuo Enfermedad-Bienestar-Forma Física.

estas cosas te pasan. El setenta por ciento de lo que mata a la gente puede ser abordado por lo que hacen los entrenadores de CrossFit, y el otro 30 por ciento de las muertes ocurre en base a la suerte, así que ponte en forma y no pienses en la suerte. Si te quedas preocupado por los gérmenes, preocupado por el neumático que va a atravesar el parabrisas, preocupado por respirar aire tóxico y preocupado por tus genes, estás perdiendo el tiempo. No te hará feliz. No te hará mejor. No te hará más seguro. No vas a vivir más tiempo.

Ve al gimnasio, come como te decimos y disfruta.

Esto resume mi “teoría cinética de la salud”. El enfoque singular en la cinemática—incrementar la capacidad de trabajo, incrementar tu forma física—es cómo evitar enfermedades crónicas. Solo consigue un mejor tiempo en Fran, mejor deadlift, mejor tiempo en Diane, y haz todas las cosas que apoyarían un mejor tiempo en Fran—como comer carne y vegetales, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar; dormir bien; y tal vez tomar algo de aceite de pescado. Después de eso, nos quedamos sin cosas que importen.

Con ese enfoque singular en la capacidad de trabajo, podemos evitar enfermedades crónicas y realmente no hay de qué preocuparse. Tienes la respuesta en tu estilo de vida. Ve al gimnasio, come como te decimos y disfruta.

Hemos descifrado la salud. Aquí tienes la fórmula mágica:

Forma Física + Suerte (mala) = Salud

Es la parte sobre la que puedes hacer algo más la parte sobre la que no puedes hacer nada lo que suma a tu resultado. Así que saca el máximo provecho de la forma física y no serás parte de los siete de cada 10 que mueren innecesariamente debido al estilo de vida. Al final, la enfermedad crónica es un síndrome de deficiencia. Es sedentarismo con malnutrición.

El costo de la enfermedad crónica es tal que el gasto médico en EE. UU. ahora es de aproximadamente \$4 billones al año. En 2008, Price Waterhouse Cooper estimó que aproximadamente la mitad de todo el gasto médico en EE. UU. se desperdiciaba en procedimientos innecesarios, ineficiencias administrativas, tratamiento de condiciones prevenibles, etc. Añade fraude y abuso y estamos desperdiciando bien más de un billón de dólares. También sabemos que el 86 por ciento del gasto total en atención médica se destina a tratar a los crónicamente enfermos de manera ineficaz. Del 14 por ciento restante, la mitad va a lo que la medicina realmente puede abordar. Eso significa que el siete por ciento del gasto en atención médica no se desperdicia. El monto gastado en enfermedad crónica es un desperdicio.

Lo que los entrenadores de CrossFit están proporcionando es cuidado de salud no médico. Cuando los doctores tratan a los afectados por accidentes (el 30 por ciento), eso es atención médica. Si estás confundido sobre los dos, es fácil distinguir por métodos y herramientas. Si alguien es cortado, irradiado, se le recetan pastillas, se le inyecta con jeringas, es medicina. Es tratamiento por un médico.

De nuestro lado, parece CrossFit. Tenemos anillos, pesas, barras de dominadas, nuestros propios cuerpos—y la prescripción es universal. No es para tratar enfermedades. No importa dónde caigas en este continuo: Te ponen en el mismo programa. Si la prescripción es universal, no puede ser medicina. Si es algo que todos necesitan—como el aire o el oxígeno—eso no es medicina.

Sin vitamina C, puedes contraer escorbuto. ¿Deberían los médicos controlar los huertos de naranjas y limones, la producción de cebollas y col rizada porque tienen vitamina C sin la cual no puedes vivir? No queremos que hagan eso con la comida. No podemos dejar que hagan eso con el ejercicio, y hay un poderoso movimiento con mucho financiamiento en marcha para hacer exactamente eso. Se están gastando millones de dólares para llevar el ejercicio al ámbito médico para que caiga bajo la Ley de Cuidado de Salud Asequible.

Tenemos 13,000 gimnasios con 2 a 4 millones de personas a salvo de enfermedades crónicas ahora mismo. Esta comunidad está haciendo muchas cosas buenas en muchos frentes. Sin embargo, nuestros gimnasios están prosperando no por nuestro impacto en las enfermedades crónicas. Están prosperando porque los usuarios finales, los clientes, están extremadamente contentos con la transformación. Y es parte física, parte emocional, parte de marcadores de salud, parte de relaciones.

Ese es el milagro de CrossFit: la gente está obteniendo algo que ni siquiera sabían que querían o necesitaban.

29 de agosto de 2016—Corrige estadísticas de enfermedades crónicas en los Estados Unidos y en todo el mundo, estadísticas de 2014 sobre muertes en los Estados Unidos debido a enfermedades crónicas, y estimaciones del CDC sobre el número de diabéticos en 2050. Aclara los costos de los gastos médicos relacionados con el tratamiento de los crónicamente enfermos.