

Las carreras de larga distancia 'moldearon' el cuerpo humano

ANTONIO FRAGUAS

Madrid 24 NOV 2004

La bandada de buitres era la señal de salida. Había que llegar a la carroña antes que las hienas. Ésta era una de las técnicas de subsistencia de los primeros humanos. Todas las especies del género *Homo* (de las que sólo sobrevive el *Homo sapiens*) han sido especialmente aptas para las carreras de larga distancia: un comportamiento sostenido durante unos dos millones de años que ha dejado huella en nuestro esqueleto y para el que el cuerpo humano está especialmente capacitado, con características específicas independientes de las destinadas a la función de caminar.

Ésa es la tesis de los estadounidenses Dennis M. Bramble, de la Universidad de Utah, y Daniel E. Lieberman, del Museo Peabody de la Universidad de Harvard (Massachusetts). "Correr nos hizo humanos, al menos en un sentido anatómico", declaró Bramble al diario *The New York Times* la semana pasada.

Los estudios tradicionales se han centrado en el hecho de que los homínidos son bípedos y andan. Pocos se han planteado la pregunta de si correr ha influido en la evolución humana. Bramble y Lieberman, cuya investigación ha sido publicada en *Nature*, achacan esta falta de atención hacia la carrera al hecho de que los humanos no corren demasiado rápido y consumen el doble de energía que muchos mamíferos de similar tamaño cuando echan una carrera de velocidad. Pero estas deficiencias se esfuman cuando se trata de resistir.

Corredor de fondo

Entre los mamíferos, el ser humano (junto a los perros, los caballos y las hienas) es notablemente bueno en las carreras de fondo. Ningún otro primate, aparte del *Homo sapiens*, puede correr durante tanto tiempo.

Las características del corredor de fondo, según los investigadores, no aparecen en los restos fósiles de australopiteco (homínidos de hace unos cuatro millones de años): son exclusivas del género *Homo*. El estudio de restos fosilizados de especies de este género arroja una treintena de adaptaciones funcionales que favorecen la resistencia durante la carrera.

Los glúteos (*gluteus máximus*) son muy útiles en la larga distancia. Estos músculos "se cuentan entre las más distintivas de todas las características humanas", señalan los investigadores en el estudio. El arco del pie, la longitud de la zancada o la

posición de la cabeza durante la carrera hacen pensar que el *Homo sapiens* ha sido diseñado para recorrer largas distancias.

La regulación térmica juega también un papel decisivo: el hecho de tener un cuerpo estrecho y espigado, desprovisto prácticamente de pelo, favorece la disipación de calor. Contar con glándulas sudoríparas o respirar instintivamente por la boca cuando corremos son otras de las adaptaciones que le permiten al hombre liberar grandes cantidades de calor durante el ejercicio y resistir.