

David Vargas, fisioterapeuta cofundador del paleotraining



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Tinc 34 anys. Vaig néixer a Girona i visc a Banyoles. Sóc fisioterapeuta, especialista en psiconeuroimmunologia. Tinc dona i filla, la Noa (9 mesos), i estic enamoratíssim de totes dues. Esperançat amb Podem. Creences? Si dono amor, rebré amor. Advoco per la paleovida

“El teu cós es paleolític: fes exercici amb l'estómac buit”



KIM MANRESA

Què fa?
Aixeco un tronc.
Per què?
Per estar sa i feliç: és un exercici de paleotraining molt estimulant.

Paleotraining? Què és?
Un entrenament físic altament benèfic, una salutífera gimnàstica natural.

En què consisteix?
Són exercicis funcionals, ancorats en el teu genoma: reptar, saltar, enfilat-te, córrer, aixecar i moure troncs i pedres, carregar sacs...

Ja m'he cansat.
Prova-ho, ja ho veuràs! Són exercicis intensos, en poc temps. I desencadenen molta gratificació psicofísica.

Què li reporten a vostè?
Un cos estilitzat, salut i felicitat.

Panacea!
El paleotraining et corregeix la postura corporal, et dona flexibilitat i et reforça els abdominals, glutis i cuixes. Les dones que en practiquen estan encantades!

Per què?
Se'ls afina la cintura i els queda un cuilet... molt atractiu! Aquest cuilet dur és un tret característic de les paleonoies!

Paleonoies? Jo... jo sóc neolític.
El teu organisme continua sent paleolític: ha estat dissenyat per aquests moviments que impliquen tot el sistema musculoesquelètic: els vam fer durant desenes de milers d'anys! Per això t'anirà molt bé: disminueixen l'estrès, dissipen la depressió...

Defineixi aquests moviments.
Intensos, variats... i amb l'estómac buit.

I per què amb l'estómac buit?
Sense frigorífic, al paleolític ens llevàvem en dejú, afamats, i amb l'estómac buit –amb tota l'energia abocada a la musculatura!– ens movíem a la recerca de menjar: camines, reptes, saltes, aixequés pesos, grimpes... fins que trobes alguna cosa per menjar.

I després menges. I això és sa?
Saníssim. Fundat en el circuit necessitat-satisfacció, desencadena una forta resposta neuroendocrina de plaer, dutxa interna d'hormones: enforteix la teva immunitat.

Si li faig cas, què notaré?
Tres coses. I en tindrè prou de mirar-te per veure-les i saber que ho estàs fent...

Quines tres coses?
Una, guanyaràs musculatura abdominal. Són exercicis que fan treballar el core, és a dir, la faixa abdominolumbar.

Exercicis funcionals
És un apòstol de la paleovida, però no corre mig despullat ni sense dutxar. Prodigia vitalitat, s'expressa amb precisió i em fa entendre que el paleotraining consisteix a fer exercicis sense màquines sofisticades, amb moviments funcionals. Com a fisioterapeuta, David Vargas sap quines postures i esforços són biomecànics i benèfics, i així –i amb paleodietà– ha reparat les lesions d'esportistes i la salut de molts pacients. Són exercicis que activen el sistema endocrí, cosa que estimula processos immunològics globals. S'expandeix la pràctica d'aquesta disciplina: ja hi ha obertes una dotzena de sales de paleotraining a Espanya, una a Barcelona (Paleobarcelona.com).

Dues.

Al matí et llevaràs ple de vitalitat. Tres: seràs feliç!

Eren feliços, els paleolítics?

Els que superaven l'alta mortalitat infantil arribaven als 70 anys en plenitud i felicitat! Sense artrosi, sense panxa, sense càries, sense hipertensió, sense cardiopaties...

Em farà viure en una cova?

Esclar que no: aprofita el millor d'avui... i el millor d'abans. Com jo: em llevo, faig vint minuts de paleotraining, em dutxo... I a les deu esmorzo: prenc un suc natural, truita, fruita, alvocat, dàtil... Oh, amb quina gana, quin plaer, com en gaudeixo!

I la resta del dia, què?

Cap a les dues, dino. I a les vuit del vespre, sopo. I sempre paleodietà.

Què és la paleodietà?

El que encara mengen les societats de caçadors-recol·lectors. Les ha estudiades Loren Cordain: no tenen acne, ni càries, ni hipertensió, ni greix abdominal, ni càncers...

I què mengen?

El decisiu és que no mengen aliments inflamatoris. Hi ha dietes que inflamen les cèl·lules, i això provoca obesitat, hipertensió, diabetis, cardiopaties, càncers, depressions...

Quines dietes són inflamatòries?

Les dietes basades en refinats industrials –farines, sucres, greixos– i begudes edulcorades, i lactis, cereals i llegums.

Diguim què puc menjar, doncs...

Peix, marisc, carn de qualitat, fruites, verdures i hortalisses, tubercles, fruits secs i del bosc... Una dieta antiinflamatòria i equilibrada en macronutrients!

M'ho passaré bé amb aquesta dieta?

Practica paleotraining i et garanteixo que em diràs que no t'ho haves passat mai tan bé amb una amanida. La paleovida et descarrega tensions, et dona serenitat i lucidesa!

Què mes faig per fer paleovida?

Que cada dia et toqui l'aire i una mica de llum solar, res de cremar-te a l'estiu.

Diria alguna cosa a qui s'entrena en un gimnàs convencional?

Si corres en una cinta, pedales en una bicicleta estàtica o fas múscul en un aparell t'avorriràs, i no estàs activant el plaent sistema de recompensa de l'eix neuroendocrí: obtens un benefici anímic i físic molt escàs.

És molt més engrescador enfilat-me, reptar i aixecar un tronc, oi?

Veure elements naturals asserena el sistema límbic, això està comprovat, i els artificials ens alarmen. Quan estenguem el paleotraining, la sanitat pública s'estalviarà milions d'euros en fàrmacs i tractaments!

Quan començo?

Demà ben d'hora, vint minutets. Amb tres o quatre vegades per setmana et desinflammaràs, et desfograràs, te n'alegraràs i t'agradaràs. Veuràs que guanyaràs abdominals, vitalitat, felicitat i ganes de sexe.

VÍCTOR-M. AMELA