

Carreras por Montaña, 23/09/24

La increíble capacidad de recuperación de Kilian Jornet, una de las claves del éxito

Monitoreado por un equipo de fisiólogos, los resultados muestran cómo su genética y resistencia mental le permiten rendir al máximo con pocas horas de sueño y una dieta optimizada para su rendimiento.



Jornet durante un descanso. Foto: Nick Danielson

En tan solo 19 días, ha coronado los 82 picos de más de 4.000 metros, en una travesía que ha llevado su cuerpo y mente a límites sorprendentes, dejando atónita a toda la comunidad de alpinistas y corredores por montaña. Sin embargo, lo más asombroso es que, a pesar del agotamiento físico y mental, Kilian ha mantenido una **capacidad de recuperación extraordinaria** que ha dejado perplejos a los expertos.

El doctor **Jesús Álvarez-Herms**, especialista en Fisiología y Biomedicina, ha sido el encargado de monitorizar la **respuesta fisiológica de Kilian durante esta travesía**. Cada día, su equipo tomaba muestras de sangre, medía el tono muscular y analizaba la reacción pupilar del atleta para obtener una radiografía completa de su estado físico y mental. Los resultados han sido impactantes, pero, como señala Álvarez-Herms, lo que realmente diferencia a Kilian es su capacidad de recuperación: «A pesar de llegar a **situaciones que podrían considerarse al límite**, ha mostrado una **asombrosa capacidad de recuperación física y mental** con poquísimas horas de sueño.»



Kilian Jornet en Alpine Connections. Foto: David Ariño

Álvarez-Herms no duda en afirmar que Jornet tiene una «**genética prodigiosa**», pero recalca que su verdadera fuerza radica en su resistencia mental: «Hace lo que le gusta porque lo siente así, tiene una gran capacidad de trabajo, de sufrimiento y disfruta con estas actividades. Está en armonía con la naturaleza y en cada paso se focaliza en su potencial, sin pensar en otras cosas.» **Kilian parece vivir en un estado de «mindfulness» permanente**, lo que le permite mantener la calma y el enfoque incluso en situaciones extremas. El control pupilar que realizaba el equipo médico revelaba **datos sorprendentes**. A pesar del agotamiento acumulado, **Kilian mostraba valores similares a los de personas con traumatismos craneoencefálicos severos**, un indicativo del nivel de estrés físico y neural al que estaba sometido. Sin embargo, a pesar de estos valores, el atleta catalán seguía ejecutando movimientos técnicos con precisión y coordinando perfectamente su cuerpo, algo que, para muchos, sería imposible.

Otro de los factores críticos en la travesía de Kilian ha sido su alimentación. El equipo de Álvarez-Herms ha estado monitorizando su **microbiota intestinal**, un área de investigación que el doctor lleva estudiando desde hace dos años. La dieta de Kilian en los Alpes se ha basado en alimentos naturales: **vegetales, frutas, tubérculos, legumbres, cereales y grasas saludables, como frutos secos y aguacates**. «Salvaguardar la integridad de la función intestinal ha sido determinante, por eso hemos **evitado al máximo los azúcares simples**, pues inflaman», destaca el fisiólogo. En una actividad tan prolongada, de casi 300 horas, se priorizó el consumo de grasas, que **Kilian metaboliza de manera eficiente para obtener energía**.

Curiosamente, y en contra de lo que cabría esperar, Kilian parecía mejorar a medida que avanzaba la travesía. A pesar del cansancio acumulado, Álvarez-Herms observó cómo **el estado de ánimo del atleta mejoraba**: «Mi sensación es que a medida que iba cogiendo ritmo, iba a mejor, también su estado de ánimo; incluso cuando acababa jornadas muy largas, tenía muy buen humor.»

El análisis exhaustivo de la travesía de Kilian no se quedará en meras observaciones. Álvarez-Herms ya ha publicado (aún son de pago) los resultados de las pruebas realizadas en una revista científica, con el **objetivo de entender mejor la tolerancia del cuerpo humano ante actividades extremas**. Jornet, además de ser un atleta excepcional, se ha mostrado completamente abierto a compartir sus datos con la comunidad científica, a diferencia de otros deportistas que suelen ser más reservados. «Kilian es un apasionado de la ciencia y quiere contribuir a aportar conocimiento», afirma Álvarez-Herms.

Al finalizar cada jornada, se tomaban valores sanguíneos, medían los niveles de inflamación, el metabolismo de la glucosa, los ácidos grasos, el ácido úrico y el lactato, además del tono muscular. Todo esto permitirá trazar un perfil detallado de la resistencia física y mental de Kilian, un atleta que, a punto de cumplir 37 años, sigue rompiendo barreras en el mundo del alpinismo.